# Aliments riches en énergie et en protéines en cas de problèmes de mastication et de déglutition

azdelta
Uw ziekenhuis.

# Contenu

1. Conseils pour les problèmes de mastication et de déglutition 4
2. Les protéines dans l'alimentation 4
3. Favoriser l'appétit 5
4. Repas de pain 7
5. Repas chauds 8
6. En-cas 10
7. Boissons 10
8. Compléments alimentaires 13
9. Encore quelques conseils 13

*© AZ Delta*
*Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.*

Chère patiente, Cher patient,

Les problèmes de mastication et de déglutition sont à la source de nombreux désagréments. La plupart du temps, il vous faudra adapter l'aliment de façon à obtenir une consistance (= degré de fermeté) molle, moulue ou mixée. Ce que vous pouvez ou ne pouvez pas manger est très variable et peut différer d'une personne à l'autre. Lorsque vous avez des difficultés à mâcher ou à avaler, les repas prennent plus de temps et peuvent devenir beaucoup trop fatigants. Votre consommation s'en trouve réduite et votre état nutritionnel s'aggrave. Pour compenser cet apport en nutriments réduit, un régime alimentaire **riche en énergie et en protéines** est souvent recommandé.

L'énergie provient des **graisses** et des **glucides,** les deux grands fournisseurs d'énergie. Les glucides sont généralement apportés par le pain, les pommes de terre, les légumes, les fruits, les produits laitiers sucrés et les biscuits. Pour ingérer facilement des graisses, vous pouvez opter pour des pâtes à tartiner, des graisses de cuisson, des viandes et des poissons gras, des produits laitiers entiers, des biscuits**, etc.**
Les **protéines** sont les matériaux de construction pour notre corps, et sont donc d'une grande importance.
Elles aident à reconstruire ou à maintenir notre masse musculaire et à remplacer ou réparer les cellules malades ou endommagées dans notre corps. On les trouve notamment dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et le fromage.

L'objectif d'un régime riche en énergie et en protéines est donc de maintenir ou d'accroître votre forme, votre résistance et votre force. Cela peut accélérer la guérison.

*Si vous êtes diabétique, il est préférable que vous contactiez votre diététicien à ce sujet.

Les diététiciens

# 1 Conseils pour les problèmes de mastication et de déglutition

- Consultez un orthophoniste et/ou un médecin pour déterminer la gravité du risque de déglutition, et un diététicien pour commencer une alimentation médicale (complémentaire).
- Adaptez la dureté de l'aliment de façon à mâcher moins (dur).
- Veillez à ce que les aliments ne soient pas trop secs (notamment par le biais de sauces, de bouillons, de jus de cuisson, etc.).
- Mangez et buvez lentement, par petites bouchées/gorgées.
- Veillez à une bonne hygiène bucco-dentaire.
- Vous pouvez utiliser des couverts adaptés (une petite cuillère avec un long manche) pour insérer la nourriture au fond de la bouche.

# 2 Les protéines dans l'alimentation

On trouve des protéines dans les produits tant végétaux qu'animaux. Les protéines des produits animaux sont absorbées plus efficacement par l'organisme parce qu'elles sont plus proches des protéines de notre corps.

- On trouve **des protéines animales** dans : la viande, le poisson, la volaille, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourt, etc.) et les œufs.
- On trouve **des protéines végétales** dans : les produits à base de soja, les légumineuses (haricots bruns et blancs, lentilles, pois chiches, etc.), les substituts de viande végétariens (quorn, tofu, tofu, tempeh, etc.), les céréales et les produits céréaliers (pâtes, pain, etc.), les champignons, les fruits à coque, etc.

### Conseils généraux

Prenez **tous les jours**

- 3 à 4 portions de lait entier, de produits laitiers entiers ou de produits à base de soja enrichis en calcium.
- 1 à 2 tranches de fromage
- 1 portion de viande/poisson/produit de substitution
- Prenez de petits repas fréquents si nécessaire : 6 repas au lieu de 3 par jour.

## 3 Favoriser l'appétit

Le manque d'appétit survient souvent en cas de maladie et/ou de problèmes de mastication et de déglutition. Cette situation peut parfois durer longtemps. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à augmenter votre appétit.

- Mangez à **heures régulières**. Commencez votre journée par un petit-déjeuner savoureux ! Ensuite, prenez un repas de midi et ne sautez surtout pas le dîner. Entre les repas, n'hésitez pas à prendre une collation (2 à 3 fois par jour).

- La **convivialité** à table est très importante. Profitez du repas en mangeant avec d'autres personnes : partenaire, famille, voisins, connaissances, etc. Ce peut être l'occasion de créer une atmosphère agréable : un apéritif, une petite entrée au préalable, une nappe, des fleurs sur la table, une musique d'ambiance, un livre ou un journal, etc.

- Variez **les aliments** et choisissez des plats que vous aimez manger. Par exemple, préparez un plat au four ou un pot-au-feu au lieu de la combinaison classique viande, pommes de terre,
légumes. Essayez également d'alterner les saveurs : sucré, acide, salé et amer.

- Pour améliorer votre appétit, n'hésitez pas à faire de **l'exercice** et à vous promener en plein air. Le fait de rester

souvent couché ou assis entraîne une perte musculaire et, par conséquent, une perte de force. Dans la mesure du possible, gardez la forme en faisant de l'exercice. Par exemple, allez faire des courses, promenez-vous, faites du vélo, etc.

- Les grandes portions vous rebutent ? Prélevez une **portion plus petite** sur une **assiette à dessert.** Vous aurez ainsi plus envie de commencer le repas. Il est parfois plus facile de prendre plusieurs petits repas que trois gros.

- Une petite tasse de **bouillon** peut ouvrir l'appétit. Prenez-la environ une demi-heure avant les repas.

- **Buvez** suffisamment (minimum 1,5 litre par jour), mais pas pendant les repas, afin de ne pas risquer une satiété précoce. Entre les repas, consommez de préférence des boissons riches en énergie, par exemple des jus de fruits, des boissons gazeuses, du lait entier (chocolaté), etc.

- En cas de problèmes de mastication et de déglutition, une cuillère à soupe de crème ou d'huile (d'olive) avant chaque repas peut servir de lubrifiant, de façon à faciliter la déglutition des aliments.

- Demandez **de l'aide** si nécessaire !
  - Veillez à toujours avoir **des réserves** de nourriture à la maison. Demandez de l'aide pour faire vos courses si nécessaire.
  - Il vous est devenu difficile de cuisiner ? Faites-vous aider. Les plats préparés, les repas à domicile ou l'aide familiale sont des alternatives qui vous faciliteront la tâche. Certains produits sont également disponibles prêts à consommer sous forme liquide ou mixée : porridge, yaourt à boire, pudding, soupe (complète), sauces, compote de pommes, crème glacée, etc.

# 4 Repas de pain

Débutez votre journée par un petit-déjeuner ! Il peut s'agir de pain, de beurre à tartiner et de garnitures sucrées ou salées. Vous pouvez également varier avec un milk-shake, une bouillie à la vanille ou au lait battu, du yaourt à boire, du muesli imbibé de liquide, du porridge aux flocons d'avoine, du pain perdu, etc. Optez toujours pour des produits laitiers entiers et ajoutez de la crème et/ou du sucre.

Pour enrichir un repas à base de pain tendre, optez pour :

- **le pain sans croûte**, comme variation du pain ordinaire : pain biscuité, pain au chocolat, pain au sucre, etc.
  le pain **trempé** dans de la soupe ou du jus de tomate (saveur salée), du café, du lait entier (chocolaté), etc. (si vous préférez le sucré). En garnissant les tranches de pain, en les faisant tremper et en les mixant si nécessaire, vous obtenez une bouillie au pain**.**

- **garnitures** tartinables salées : fromage à pâte molle (camembert, fromage frais, fromage gras à tartiner, etc.), viande (pâté, préparé, salade de viande (mixte), etc.) ou poisson (salade de poisson, salade de crabe, etc.) ;
  **garnitures** tartinables sucrées : confiture, choco, miel, sirop, pâte de spéculoos, etc.

- **beurre** au lieu de la margarine diététique

- un **œuf** pour accompagner le repas : brouillé, en omelette, à la coque

- garnissez votre tartine d'une couche **plus épaisse** que d'habitude.

# 5 Repas chauds

Les repas chauds fournissent généralement **plus d'énergie** que les repas à base de pain ou les collations. Essayez de prendre chaque jour un repas chaud composé de viande, de poisson, d'œuf ou de substitut de viande, d'une source de féculents (pâtes, pommes de terre, etc.) et de légumes.

Il sera généralement nécessaire de broyer ou de mixer **finement la soupe et les composants du repas**. Comme la saveur des aliments mixés est moins prononcée, n'hésitez pas à ajouter beaucoup d'herbes, de sel et d'épices. Utilisez éventuellement des aliments pour bébés tout préparés : ils sont onctueux et prêts à l'emploi. Ajoutez-y du sel, des herbes, du bouillon, de la crème, etc., à votre goût.

- Vous pouvez enrichir votre **soupe** avec des pommes de terre (en purée), de la crème, de l'huile, du lait (de coco) entier ou du fromage à tartiner entier, du fromage râpté, des boulettes de viande ou de la viande pour soupe, etc. et ensuite mixer le tout.

- **Pommes de terre :** écrasez-les ou réduisez-les en purée et lissez avec du lait entier, de la crème ou de la sauce (éviter d'utiliser un mixeur qui rendrait la purée très collante et lourde !)
  Exemples : purée de pommes de terre (avec un œuf, du lait entier ou de la crème entière et du beurre), purée de pommes de terre avec supplément de beurre et de crème, purée de pommes de terre au babeurre (avec du beurre, un œuf et du fromage), pâtes (avec supplément de sauce), etc.

- Privilégiez les **poissons gras**: saumon, maquereau, hareng, rolmops, etc. Préférez une cuisson à l'eau ou à la vapeur. Prenez garde aux arêtes et écrasez le poisson si nécessaire.

- Optez pour **des viandes molles, hachées ou mixées** : préparations à base de viande hachée, ragoûts, saucisses, etc. Mieux vaut mixer les viandes plus dures en y ajoutant une

bonne quantité de sauce. En option, vous pouvez également opter pour de la charcuterie à tartiner avec le repas chaud, par exemple du pâté ou une salade de viande et de poisson, etc.

- Préférez les **légumes mixés ou mous** : choux-fleurs, brocolis, choux de Bruxelles, chicons, carottes, épinards, petit pois, courgettes, aubergines, etc. Faites mijoter les légumes dans une sauce béchamel classique ou une sauce à la crème pour les rendre plus énergétiques.
  Les différents légumes contiennent différents vitamines et minéraux. Variez donc votre consommation !

- Si vous manquez de temps ou d'énergie, vous pouvez consommer des **légumes surgelés**. Les légumes peuvent également être remplacés par des compotes de poires, de pommes, de pêches, etc. Si nécessaire, vous pouvez également les mixer.

- Une bonne **sauce** ajoute de la saveur aux repas. Préparez rapidement une sauce classique en versant un peu d'eau ou de bouillon dans la poêle et en y ajoutant de la farine ou de la fécule de maïs. Si nécessaire, ajoutez un peu de crème.

- Un bon repas se termine par un délicieux **dessert.** Si c'est trop lourd, attendez un peu et prenez votre dessert une demi-heure à une heure plus tard. Exemples : puddings à base de lait entier, yaourt entier, crème glacée, mousse au chocolat, purée de fruits, etc.

# 6 En-cas

Choisissez un en-cas que vous aimez manger et veillez à en avoir toujours une réserve à la maison.

- **En-cas salés** : en-cas à base de fromage à pâte molle (par exemple, cubes de fromage à tartiner, fromages frais d'apéritif, cubes de Kiri, etc.), cubes de pâté ou de foie gras, (mousse de) saumon fumé, etc.

- **En-cas sucrés** : fruits mixés (en compote, par exemple) ou mous, râpés ou écrasés (fraise, banane, framboise, mangue, melon, poire mûre, etc.), biscuits mous (cake, madeleines, gâteaux aux œufs, etc.), pâtisseries molles (gâteau à la crème fouettée, flan, feuilletés, crêpes, gaufres, etc.), (mousse au) chocolat, sucreries molles (meringues, tête au chocolat, massepain, etc.), sorbets ou crèmes glacées, etc.

- **Produits** laitiers : yaourt à boire, milkshake, crème glacée, pudding à base de lait entier, flan, yaourt entier, fromage blanc entier avec ou sans fruits, etc.

# 7 Boissons

- Essayez de boire **1,5 litre de liquide** par jour, en choisissant régulièrement des boissons riches en énergie telles que les sodas, les jus de fruits (pomme, orange, raisin, etc.).

- Produits **laitiers** complets, lait chocolaté, yaourt à boire, bouillie de babeurre (même avec du sucre ajouté).

- Vous pouvez enrichir votre **soupe** mixée en y ajoutant du bouillon gras, des pommes de terre, des pâtes, de la crème, etc.

- Pour **enrichir** les boissons : thé + sucre, thé + miel, café + crème fouettée ou crème fraîche ou lait entier et sucre, eau + grenadine ou sirop de fruits (Teisseire, Albert Hein, marques maison telles que Delhaize, Carrefour, Kruidvat, etc.).

## Tableau de la teneur en protéines de certains aliments

Les aliments ci-dessous peuvent être utilisés pour augmenter l'apport en protéines.

| PLAT | PORTION | PROTÉINES |
|---|---|---|
| glace à la vanille | 50 g (1 boule) | 1,7 g |
| lait battu | 150 ml (1 verre) | 3,5 g |
| yaourt grec | 125 g (1 pot) | 4,3 g |
| fromage à tartiner complet | 25 g (1 cube) | 4,5 g |
| yaourt entier | 125 g (1 pot) | 4,8 g |
| lait entier/ chocolaté | 150 ml (1 verre) | 5 g |
| Fromage à pâte dure | 30 g (1 tranche) | 9 g |
| fromage blanc entier | 125 g (1 pot) | 10 g |
| skyr | 125 g (1 pot) | 14,9 g |
| œuf | 150 g (3 pièces) | 18,3 g |
| viande | 100 g | ±20 g |
| poisson | 100 g | ±20 g |

## Exemple de menu journalier

| | |
|---|---|
| **PETIT-DÉJEUNER** | Pain au lait ou pain sans croûte + beurre fermier<br>Richement garni de confiture, de chocolat, de fromage à tartiner, etc.<br>Tasse de lait (chocolaté) entier/café<br>Yaourt complet ou pudding |
| **10 HEURES** | Bol de soupe mixée enrichie de crème + biscotte trempée |
| **DÉJEUNER** | Viande, poisson ou œuf mixé ou haché<br>Purée de pommes de terre au beurre, lait entier/crème, œuf<br>Légumes mixés ou braisés, légumes en sauce blanche ou à la crème<br>Sauce ou beurre fondu<br>Eau, jus de fruits ou limonade |
| **13 HEURES** | Fromage blanc entier au sucre + grenadine |
| **15 HEURES** | Café (avec crème et sucre), biscuits mous |
| **SOUPER** | Pain au lait ou pain sans croûte + beurre fermier<br>Généreusement garni de fromage à tartiner, de salade de viande ou de poisson, de pâté ou d'un œuf<br>Boisson lactée ou soupe mixée avec de la crème |
| **20 HEURES** | Purée de fruits ou fruits mous mixés ou écrasés |

# 8 Compléments alimentaires

Si les conseils ci-dessus ne permettent pas de maintenir votre poids, il vous sera peut être nécessaire de prendre des compléments alimentaires.

Il existe un large éventail
- d'aliments à boire
- d'aliments à la cuillère
- de préparations alimentaires riches en énergie et en protéines
- d'en-cas enrichis en énergie

Attention
- Ne vous les procurez que via votre pharmacie
- Buvez-les de préférence par petites gorgées, réparties sur la journée.

Demandez conseil à votre diététicien à ce sujet.

# 9 Encore quelques conseils

- Vos dents sont importantes ! Gardez-les en bonne santé. Brossez-vous les dents tous les jours et faites-vous examiner par un dentiste au moins 1 fois par an. Si vous avez des fausses dents, un nettoyage quotidien est nécessaire.
- Ne suivez jamais un régime qui omet certains aliments sans avis préalable, car cela peut entraîner des carences nutritionnelles. Demandez à votre médecin si un régime est vraiment nécessaire.
- Consultez votre médecin, votre diététicien ou votre infirmière si vous pouvez manger moins que d'habitude ou si vous perdez beaucoup de poids en peu de temps sans raison apparente.
- Essayez de suivre votre poids vous-même : il vous suffit de vous peser au maximum une fois par semaine. Si vous perdez trop de poids, contactez votre diététicien.

# Notes

# Contact

**Service de diététique**

**CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

**e** dietisten.brug@azdelta.be

**CAMPUS RUMBEKE**

**e** dietisten.rumbeke@azdelta.be

**CAMPUS MENEN**

**e** dietisten.menen@azdelta.be

**CAMPUS TORHOUT**

**e** dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

*Source : service de diététique*

**AZ Delta** Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 1424-FR **Cette brochure est revisée le 22/07/2025**