FONDATION

Guide des spécificités alimentaires

Version du : 10 février 2022

Sommaire :

1 Introduction 3

2 Alimentation standard 4

2.1 Définition 4

2.2 Les recommandations nutritionnelles nationales 4

2.3 Règlementations en restauration collective 5

2.4 Rôle éducatif de la restauration collective 8

3 Les habitudes et les convenances 9

3.1 Laïcité 9

3.2 Habitudes, préférences et aversion 10

4 Les alimentations thérapeutiques 11

4.1 Définition 11

4.2 Hypocalorique 12

4.3 Hyperprotéiné 14

4.4 Pauvre en fibres 15

4.5 Diabétique 16

5 Allergies et intolérances alimentaires 18

5.1 Définitions et distinctions 18

5.2 Les 14 allergènes à déclaration obligatoire (ADO) 19

6 Les textures modifiées 35

6.1 Définitions 35

6.2 Mise en œuvre 35

7 Les modes d'alimentation 38

7.1 Standard 38

7.2 Manger-main 38

7.3 Nutrition entérale 40

8 Conclusion 41

9 Annexes 42

1 INTRODUCTION

Ce livret a été conçu suite aux différentes problématiques rencontrées par les équipes de terrain : le renouvellement des prescriptions alimentaires, la gestion des allergies et la responsabilité engagée des professionnels, la perte du plaisir de manger à la suite d'une alimentation restrictive et anorexigène etc…

Face à ces difficultés, la Fondation OVE a rassemblé différents acteurs de l'alimentation de la prescription à l'assiette au sein d'un groupe de travail.

Ce guide est le fruit de différents échanges et réflexions au sein de ce groupe. L'objectif de celui-ci est de **promouvoir la santé, le plaisir et la sécurité alimentaire au cœur du repas des personnes accompagnées** et d'**harmoniser les pratiques des professionnels** à l'aide d'une base commune.

L'ensemble des spécificités alimentaires regroupées dans ce guide sont les suivantes :

- **Alimentation standard :** Alimentation "normale" sans spécificité particulière, elle doit pouvoir couvrir les besoins nutritionnels de base de la personne et répondre aux différentes réglementations en collectivité : HACCP, GEMRCN, Loi Egalim...

- **Alimentation thérapeutique** : Alimentation anciennement appelé "régime médical", elle est prescrite par un médecin et réévaluée si nécessaire. La prescription thérapeutique est un acte technique complexe dont l'efficacité dépend de la justesse de l'indication et de l'adhésion du patient. *Ex : Alimentation thérapeutique pauvre en sel, pauvre en fibres, enrichie, diabétique...*

- **Les textures modifiées** : Méthode de préparation des aliments permettant d'en modifier la texture tout en conservant leurs qualités nutritives et leurs saveurs. Adaptation établie selon les recommandations internationales de l'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation).

- **Allergie alimentaire :** Situation qui entraine la réaction du système immunitaire avec libération d'anticorps IgE. L'allergène doit être éliminé de l'alimentation, la mise en place d'un PAI (projet d'accueil individualisé) adapté à l'adaptation des repas peut être envisagée et est vivement recommandée.

- **Intolérance alimentaire :** Situation défini par l'incapacité du système digestif à digérer certains nutriments, entrainant une réaction irritative le plus souvent au niveau intestinal. Une exclusion plus ou moins importante de l'aliment non toléré sera nécessaire. L'aliment peut être consommé en quantité faible ou occasionnelle selon l'intolérance.

- **Nutrition entérale** : Nutriments sous forme liquide contenus dans une poche nutritive et distribués directement dans l'intestin au travers d'une sonde naso-gastrique ou par gastrostomie.

- **Habitudes/convenance :** Situation qui peut englober les convictions religieuses, éthiques, morales, les aversions prononcées, les habitudes alimentaires... La collectivité est libre de prévoir ou non un menu alternatif dans le respect de la laïcité.

2 ALIMENTATION STANDARD

2.1 Définition

Rappel : *Une alimentation standard se réfère à une alimentation "normale" sans spécificité particulière, elle doit pouvoir couvrir les besoins nutritionnels de base de la personne et répondre aux différentes réglementations en collectivité : HACCP, GEMRCN, Loi Egalim...*

2.2 Les recommandations nutritionnelles nationales

2.2.1 Le Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Le Plan National Nutrition santé est instauré depuis 2021 et est renouvelé tous les 4 ans, il est soutenu par le ministère de la santé et des solidarités. Son objectif est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs : la nutrition, terme qui regroupe la notion de dépenses et entrées énergétiques, c'est-à-dire l'activité physique et l'alimentation.

A partir des avancées scientifiques et des habitudes alimentaires de la population, le PNNS défini des grands axes et des recommandations pour l'ensemble de la population. Les nouvelles recommandations 2019-2023 sont les suivantes :

<table>
<tr><th>Augmenter</th><th>Aller vers</th><th>Réduire</th></tr>
<tr><td>Les fruits et légumes

500g par jour</td><td>Le pain complet ou aux céréales
Les pâtes, semoule, ou riz complets

1x/jour</td><td>L'alcool

⇨ 10 verres par semaines maximum
⇨ 2 verres par jour maximum
⇨ Des jours sans</td></tr>
<tr><td>Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches etc…

2x par semaine</td><td rowspan="3">Les poissons gras et maigres en alternance

⇨ 2x/sem dont 1 poisson gras : maquereau, sardine, hanchois, saumon, hareng…

⇨ Varier espèces et lieux d'approvisionnement pour limiter l'exposition aux contaminants</td><td>Les produits et boissons sucrés</td></tr>
<tr><td>Les fruits à coques : noix, noisettes, amandes non salées. Etc..

1 poignée par jour</td><td>Les produits salés</td></tr>
<tr><td>Le fait maison</td><td>L'huile d'olive pour la cuisson et l'assaisonnement
L'huile de colza ou de noix pour les assaisonnements</td><td>La charcuterie

150g par semaine maximum</td></tr>
<tr><td rowspan="3">L'activité physique

⇨ 30 min par jour pour les adultes

60 min par jour pour les enfants et adolescents</td><td>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

2x par jour</td><td>La viande « hors volaille »
Porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

500g par semaine maximum</td></tr>
<tr><td>Les aliments de saison et les aliments produits localement</td><td>Les produits avec un nutri-score D et E</td></tr>
<tr><td>Les aliments bio</td><td>Le temps passé assis

2h d'affilée maximum</td></tr>
</table>

2.2.2 Les portions alimentaires

Les meilleurs repères pour adapter les portions alimentaires sont les signaux internes du corps, à savoir : la faim et la satiété, il convient alors au maximum d'encourager les personnes à s'écouter.

Cependant suite à certaines pathologies, traitements ou habitudes ce repère n'est pas toujours fiables. Il existe alors plusieurs repères visuels permettant d'aider à ajuster les portions alimentaires :

- L'assiette équilibrée – ***Annexe 2***
- Les portions avec les mains - ***Annexe 3***

2.3 Règlementations en restauration collective

2.3.1 Le Groupe d'étude du marché de la restauration collective et de la nutrition (GEMRCN)

Le GEMRCN propose un cadre nutritionnel à la restauration collective afin d'assurer une qualité nutritionnelle des repas servis.

Conformément à la loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche de juillet 2010, les repas servis dans les établissements sociaux et médico-sociaux doivent répondre à une **obligation réglementaire** relative à la qualité nutritionnelle. Celle-ci s'est traduite par un décret et un arrêté paru au journal officiel le 2 octobre 2011.

Afin d'atteindre les objectifs prioritaires en matière de nutrition et de faciliter ces applications, le groupe d'étude des marchés de la restauration collective et nutrition (GEMRCN) a publié un document « Recommandation Nutrition » remis à jour en Juillet 2015.

La loi de juillet 2010 ne reprend que partiellement des éléments de ce document. Cependant afin de prévenir les risques de surpoids, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires, **la Fondation OVE s'appuie sur les recommandations du GEMRCN** pour contrôler l'équilibre nutritionnel des repas servis.

Les recommandations du GEMRCN ont pour objectifs nutritionnels principaux :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- Diminuer les apports lipidiques et de rééquilibrer la consommation d'acides gras
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés
- Augmenter les apports de fer
- Augmenter les apports calciques

Pour répondre à ces objectifs le GEMRCN a établi des portions et des fréquences pour chaque catégorie d'aliments. ***Annexe 4***

Les grammages proposés par le GEMRCN ont été étudiés afin de répondre aux besoins des différentes populations (nourrissons, enfants, adolescents, adultes et personnes âgées) ayant une activité physique modérée.

Les grammages du GEMRCN sont obligatoires seulement pour une liste de plats livrés « prêts à consommer » comme pour des repas livrés par des prestataires extérieurs ou encore des produits tels que les friands, pizzas crêpes, les cordons bleus, saucisses et autres plats composés comme le hachis, brandade, pâtisseries etc… Le respect de ces grammages pourra faire l'objet de contrôles lors des visites de la DDPP (Direction Départementale de la Protection des Populations)

Il convient de rappeler que chaque personne a ses propres besoins et un appétit qui varie. Quand cela

est possible, il est important d'adapter les quantités à chaque convive en fonction de son appétit mais aussi de ses besoins physiologiques (en fonction de l'activité physique par exemple).

Pour rappel chaque élément du repas (eau, crudité/cuidité, protéine, féculent, dessert) est important pour arriver à satiété.

Le déjeuner ou le dîner ne doivent pas compenser l'absence d'un petit déjeuner ou d'un goûter.

2.3.2 Loi Egalim

La loi Egalim du 30 octobre 2018 destinée à l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation saine et durable prévoit un ensemble de mesures concernant la restauration collective publique et privée. Ce secteur constitue un levier d'action essentiel du nouveau Programme National pour l'Alimentation (2019-2023) pour favoriser l'accès à tous à une alimentation plus saine, sûre et durable ».

Les mesures principales sont les suivantes :

- **Approvisionnement de 50% de produits durables et de qualité dont 20% de produits issus de l'agriculture biologique.**

  Les produits durables et de qualité sont les suivants :

  - Les produits issus de l'agriculture biologique
  - Les signes officiels de qualité et d'origine SIQO comme l'AOC, le label rouge, l'IGP, le STG.
  - Les produits issus d'une exploitation à haute valeur environnementale : HEV
  - Les produits fermiers, issus de la ferme.
  - Les produits issus de la pêche durable
  - Les produits de région ultrapériphériques RUP

- **Diversification des sources de protéines**

Par l'augmentation de protéines végétales dans l'objectif d'atteindre un équilibre entre sources animales et végétales.

Les restaurants scolaires doivent proposer une fois par semaine le midi et le soir un plat à base de protéines végétales.

Les établissements servant plus de 200 couverts par jour doivent proposer un plan pluriannuel de diversification des protéines.

Fort de son engagement, la Fondation OVE encourage la mise en place ces mesures au même titre que les établissements scolaires, à savoir : la proposition d'un menu végétarien une fois par semaine le midi et le soir.

Les repas végétariens sont des repas ne contenant pas de viande, poisson ou fruits de mer. Ils peuvent contenir : de l'œuf, des produits laitiers, des légumineuses et des céréales de préférence complètes.

- **Information des usagers sur la nature des produits entrant dans la composition des repas et sur la qualité nutritionnelle**

Les convives doivent pouvoir être informés des produits de qualité au moins 1x/an et doivent également pouvoir être informés sur la qualité nutritionnelle des repas servis.

- **Obligation de lutte contre le gaspillage alimentaire et les dons alimentaires**

Pour des raisons éthiques, dans la lutte pour la préservation de l'environnement et des ressources naturelles mais également comme levier financier permettant ainsi de monter en gamme dans les produits utilisés, chaque restaurant doit mettre en place une démarche de progrès dans ce domaine à partir d'un diagnostic.

- **Substitution des plastiques : emballage plastique à usage unique**

Les bouteilles en plastique sont maintenant interdites ainsi que l'utilisation d'ustensiles à usage unique tels que les gobelets, les couverts, les pailles, les assiettes, les touillettes en plastique.

Les contenants alimentaires de réchauffe en plastique seront interdit dès le 1er janvier 2025.

L'ensemble de ces mesures ainsi que les secteurs concernés sont résumés dans ce tableau, également disponible sur le site : https://agriculture.gouv.fr/les-mesures-de-la-loi-egalim-concernant-la-restauration-collective

Mesures	Echéances	SECTEURS CONCERNÉS					
		Personnes morales responsables publiques et privées			Tout autre personne morale responsable publique	Autres personnes morales responsables privées	
		Restauration scolaire (de la maternelle au lycée)	Etablissements d'accueil des enfants de moins de 6 ans (crèches, pouponnières, haltes-garderies, garderies et jardins d'enfants)	Restauration universitaire	Tout autre administration ou établissement public (restaurants d'administration, médico-social public, armée, pénitentiaire, EPA,...)	Autres établissements privés mentionnés au L. 230-5 du CRPM (santé, social, médico-social et pénitentiaire)	Autres établissements privés non mentionnés au L. 230-5 du CRPM (restaurants d'entreprise privée,..)
Au moins 50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques	1er janvier 2022						
Information obligatoire des convives une fois par an	1er janvier 2020						
Expérimentation de l'affichage de la nature des produits	Du 14 avril 2019 au 31 octobre 2021	Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)	Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)		Facultatif (pour les collectivités locales volontaires)		
Information nutritionnelle	30 octobre 2018						
Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines	30 octobre 2018	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	Si > 200 couverts/jour	
Expérimentation d'un menu végétarien par semaine	Du 1er novembre 2019 au 1er novembre 2021						
Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique	1er janvier 2020						
Interdiction des bouteilles d'eau plate en plastique	1er janvier 2020						
Interdiction des contenants alimentaires en plastique	1er janvier 2025 (1er janvier 2028 si < 2 000 habitants)						
Diagnostic et démarches de lutte contre le gaspillage alimentaire	22 octobre 2020						
Interdiction de rendre impropres à la consommation les excédents alimentaires encore consommables	1er janvier 2020						
Proposition de convention de dons aux associations habilitées	22 octobre 2020	Si >3 000 repas préparés/jour	Si >3 000 repas préparés/jour	Si >3 000 repas préparés/jour	Si >3 000 repas préparés/jour	Si >3 000 repas préparés/jour	Si >3 000 repas préparés/jour

2.3.1 Loi climat et résilience 2021-1104 du 22 août 2021

La loi climat est venu compléter en août 2021 la loi Egalim. Les principales mesures concernant les restaurations collectives d'établissements et structures social et médico-social sont :

- Les produits issus du **commerce équitable**, les **produits performants en matière d'environnement et d'approvisionnements directs** qui viennent compléter la liste des produits de qualité durable.
- 60% des protéines animales : viandes, poissons, œufs doivent être des produits de qualité

2.3.2 L'hygiène

La méthode HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point = L'analyse des dangers, des points critiques pour leur maitrise) se base sur l'analyse et la gestion du risque lié à une production. Elle comprend **7 principes :**

- Analyse des dangers (biologique, chimiques, physiques)
- Identifications des points critiques
- Etablissement des limites critiques
- Mise en place d'une procédure de surveillance des points critiques
- Définition et mise en œuvre des actions correctives en cas de non-conformité
- Vérification de l'efficacité des actions correctives
- Mise en place d'un système documentaire

L'analyse s'appuie sur la méthode des 5M (Milieu, Main d'œuvre, Matériel, Méthode, Matière).

Pour aller plus loin :

- Voir le manuel des procédures de la Fondation OVE

2.4 Rôle éducatif de la restauration collective

Le secteur de la restauration collective permet de proposer des repas sains, équilibrés et à un prix accessible au plus grand nombre : toutes les tranches d'âges et dans les différents secteurs tels que le milieu scolaire, hospitalier, médico-social, l'entreprise…

Le moment des repas est un axe essentiel dans :

- L'éducation au goût : proposer suffisamment de variété, l'introduction de nouvelles saveurs, de nouveaux plats tout en préservant le plaisir de manger de chacun en prenant compte des habitudes, des préférences, de la culture…
- La découverte de nouveaux produits
- L'apprentissage de l'équilibre alimentaire : les menus proposés dans le respect des recommandations nutritionnelles permettent de proposer un cadre et une structure quotidienne des repas, créant ainsi des repères pour les consommateurs.
- La sensibilisation aux enjeux du développement durable : la lutte contre le gaspillage alimentaire, l'origine des produits….

Le rôle de la restauration collective n'est donc pas juste de nourrir les convives d'un point de vue uniquement physiologique mais prend une dimension beaucoup plus riche et devient ainsi un support pour de multiples apprentissages.

3 LES HABITUDES ET LES CONVENANCES

Rappel : *Les habitudes et les convenances personnelles peuvent englober les convictions religieuses, éthiques, morales, les aversions prononcées etc… La collectivité est libre de prévoir ou non un menu alternatif dans le respect de la laïcité.*

3.1 Laïcité

Selon le **circulaire du 16 août 2011 du ministère de l'intérieur**, il n'existe pas de réglementation nationale précise et il appartient donc à chaque organisme de poser des règles en la matière.

Afin de se positionner, trois principes sont incontournables pour une mise en œuvre respectueuse du cadre républicain et de la liberté de chacun :

- **Le respect de la réglementation de la séparation des Eglises et de l'Etat et la stricte neutralité des services publiques.** Une alimentation « confessionnelle » comme servir de la viande ou halal ou casher dans un service public est contraire à la loi de 1905 car cela induit le financement d'une religion par la rémunération des sacrificateurs.

- **La liberté de conscience :** valeurs ou principes qu'un individu choisit pour conduire son existence. Il a donc le choix de ses principes alimentaires.
  Extrait de l'article 1er de la constitution de 1958 : « La France (...) assure l'égalité devant la loi de tous les citoyens sans distinction d'origine, de race ou de religion. Elle respecte toutes les croyances (...). »
  Extrait de l'article 14 de la Convention internationale des droits de l'enfant : « Les États parties respectent le droit de l'enfant à la liberté de pensée, de conscience et de religion »
  Norme Afnor NF X50-220 « les services de la restauration scolaire doivent être accessibles à tout convive, sans discrimination, quels que soient ses origines sociales et culturelles, ses croyances ou convictions alimentaires, ses handicaps ou ses troubles de santé, ses particularités »

- L**es convives accueillis au restaurant scolaire ou collectif doivent pouvoir manger** correctement et à leur faim.

Les établissements de la Fondation OVE proposeront donc dans la mesure du possible en alternative à la viande lorsque celle-ci est au menu : une alimentation alternative sans viande, non confessionnelle, de même valeur nutritionnelle. Ex : poisson, œuf, fromage, végétale etc…

3.2 Habitudes, préférences et aversion

Malgré un respect des recommandations nutritionnelles et de la règlementation en vigueur, si les plats proposés ne sont pas au goût des convives, la consommation des plats est mise en jeu mettant ainsi en échec les objectifs de départ : gaspillage alimentaire, couverture des besoins nutritionnels, plaisir, convivialité etc…

Il convient alors dans la mesure du possible de prendre en compte l'avis des convives au travers :

- D'un recueil alimentaire lors de son admission (recueil de ses préférences et aversions fortes)
- De commissions menus. En effet celles-ci représentent un élément clés pour fluidifier la communication entre les convives et les cuisiniers, créer du lien, recueillir la satisfaction des convives et apporter de l'échanges et des nouvelles idées adaptées dans la conception des menus.
- Une boîte à idée pour recueillir à l'écris les retours et idées des convives

Si l'aversion ou l'habitude ne peut être pris en compte par la cuisine, il peut alors être proposé au convive de disposer d'un point de réchauffe et l'accès à la salle de restauration pour consommer un repas préparé par les soins de la famille. Il convient alors de rappeler que les parents ou tuteurs préparant le repas sont garants de la qualité nutritionnel, organoleptiques et de l'hygiène (chaine du froid, propreté des contenants…).

Pour aller plus loin :

- Laïcité et restauration collective des enfants et des jeunes, enjeux éducatifs et sociaux : https://laligue.org/download/Laicite_restauration.pdf

4 LES ALIMENTATIONS THERAPEUTIQUES

4.1 Définition

Rappel : *Anciennement appelé "régime médical", elle est prescrite par un médecin et réévaluée si nécessaire. La prescription thérapeutique est un acte technique complexe dont l'efficacité dépend de la justesse de l'indication et de l'adhésion du patient. Ex : Alimentation thérapeutique pauvre en sel, pauvre en fibres, enrichie, diabétique...*

« L'alimentation en collectivité est soumise à de nombreuses contraintes de fabrication, organisationnelle, sanitaire, écologique, qui influent sur le repas proposé aux convives. L'addition d'un ou plusieurs régimes peut ajouter à la complexité et contribuer à sa non-consommation et augmente les risques de malnutrition. L'élaboration de recommandations sur l'alimentation et les régimes en collectivité est donc un enjeu de santé important.

Un groupe de pilotage constitué par des médecins et diététiciens a été constitué pour élaborer des propositions de recommandations basées sur les résultats d'une enquête nationale sur les régimes à l'hôpital et sur les données de la littérature. 23 propositions de recommandations ont alors été soumises à 50 experts nationaux selon la méthode DELPHI[1] définie par la Haute Autorité de Santé d'élaboration de consensus formalisé d'experts.

Ces recommandations devraient permettre à toutes les équipes de restauration et de soin de rationnaliser l'offre alimentaire et les prescriptions d'alimentations thérapeutiques et de focaliser leur objectif sur la qualité d'une offre alimentaire adaptée aux besoins et au plaisir du patient.

Points généraux :

- Il est recommandé que toute alimentation soit évaluée à l'admission de la personne
- Il est important d'identifier dès l'entrée l'état et les risques nutritionnels, des possibilités de prises alimentaires du patient et la définition aussi précise que possible de la situation pathologique.
- Il est important que les alimentations thérapeutiques soient réévaluées régulièrement [démarche qualité HAS][2] pour s'assurer de l'efficacité et de l'observance des actions mises en œuvre, adapter l'offre alimentaire aux modifications de la situation et proposer si nécessaire une supplémentation. Lors d'un changement de lieux d'accueil, vérifier la nécessité de maintien et de sa faisabilité.
  Exception : Maladie chronique stable sans modification de l'état clinique ➔ Peu probable que l'alimentation thérapeutique évolue.
- Il est recommandé de ne pas combiner plus de 2 alimentations thérapeutiques restrictives en raison du risque de dénutrition. De nombreuses prescriptions thérapeutiques réduisent la variété des consommations, exposent à une alimentation plus monotone et augmente le risque de carences. Il est nécessaire d'évaluer les apports bénéfices/risques. La hiérarchisation des besoins se limiter à la ou les deux prescriptions thérapeutiques indispensables à la situation du patient. Plus de deux prescriptions devrait rester exceptionnelle. » [3]

---

[1] Méthode permettant de consulter un grand nombre d'experts sur un sujet précis et de manière anonyme. Elle garantit le libre-arbitre et l'expression de chacun. Chaque expert prend connaissance des avis des autres sachant que chaque avis reste anonyme et que les experts n'interagissent jamais directement. De cette façon un consensus ou bien l'évidence d'une diversité d'avis dont le décideur pourra tenir compte, s'établit.

[2] HAS : Haute Autorité de Santé

3 Texte tiré et adapté des recommandations sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé

4.2 Hypocalorique

4.2.1 Définition

Annexe 5

Une alimentation hypocalorique sous-entend une alimentation plus pauvre en calorie (énergie total apportée par l'alimentation) qu'une alimentation standard. Elle est généralement **prescrite** dans l'objectif d'une perte de poids.

Le terme hypocalorique est encore bien souvent utilisé sans que les modalités de mises en place ne soit clairement explicitées. Il est important de retenir qu'en dehors d'un avis spécialisé en nutrition (médecin-nutritionniste ou diététicien-nutritionniste) la prescription d'une alimentation thérapeutique visant une perte de poids n'est pas recommandée.

Dans les établissements et structure médico-social, l'infirmier de l'établissement ou le cadre de santé peut, si cela est nécessaire, mettre en lien la personne accompagnée et la famille avec un professionnels de la nutrition afin d'obtenir des conseils nutritionnels adaptés.

Afin d'encourager les bonnes pratiques, voici quelques notions importantes pour la prise en charge nutritionnelle du surpoids basées sur les recommandations de l'HAS et le guide des recommandations sur les alimentations standards et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé.

4.2.2 Mise en œuvre chez l'enfant et l'adolescent

Objectifs selon la HAS :

- La perte de poids n'est pas un objectif prioritaire chez l'enfant et l'adolescent en surpoids ou obèse.
- L'objectif est de ralentir la progression de la courbe de corpulence – ***Annexe 6***
- Tout enfant/adolescent peut avoir son propre objectif pondéral. Il est important de le connaître et de le prendre en compte.

L'accompagnement diététique :

- Le but est d'obtenir un changement durable dans les habitudes alimentaires de l'enfant/adolescent et de son entourage en se référant aux repères nutritionnels du PNNS pour l'enfant et l'adolescent. ***Annexe 7***
- Les objectifs sont retenus en accord avec l'enfant/adolescent et sa famille en tenant compte de leurs goûts
- Les régimes à visée amaigrissante sont déconseillés
- Aucun aliment ne doit être interdit

4.2.3 Mise en œuvre chez l'adulte

Objectifs selon la HAS :

- Avant tout : Ne pas prendre de poids.
- En cas de tour de taille élevé (>80cm chez la femme et 94cm chez l'homme), l'objectif est de stabiliser le poids et réduire le tour de taille
- En cas de comorbidité associée, l'objectif est la perte de poids et/ou la réduction du tour de taille.
- Pour les patients ayant une obésité, il est recommandé d'avoir pour objectif une perte pondérale de 5 à 15% par rapport au poids initial et de prendre en charge les comorbidités associées
- Stabiliser le poids est déjà un objectif intéressant pour les personnes ayant une obésité et qui sont en situation d'échec thérapeutique

L'accompagnement diététique :

- Lorsqu'un amaigrissement est envisagé (surpoids avec comorbidité ou obésité), le conseil nutritionnel vise à diminuer la ration énergétique en orientant le patient vers une alimentation de densité énergétique moindre et/ou un contrôle de la taille des portions
- Pour une alimentation hypocalorique les recommandations sont de 20-25kcal/kg par personne avec un apport hyperprotéiné de 1 à 1,1g de protéines par kilogramme de poids de corps.
- Le médecin doit chercher à corriger un excès d'apport énergétique et aider le patient à trouver un équilibre alimentaire à travers des modifications durables de ses habitudes alimentaires
- Dans le cadre de l'éducation thérapeutique, le médecin peut proposer des mesures simples et personnalisées adaptées au contexte et permettant au patient de retrouver une alimentation équilibrée et diversifiée
- En cas de surpoids ou d'obésité l'alimentation type méditerranéenne reste recommandée dont 40-45% des lipides riche en AGMI et Oméga 3 (Acide gras mono insaturé type : huile d'olive pour les cuisson, huile de noix/colza pour les assaisonnements, poisson gras, amandes, noix, noisettes…). ***Annexe 8***
- L'alimentation type méditerranéenne reste également conseillé pour la prévention des risques cardiovasculaire, hypertension artérielle, prévention du diabète de type 2 et la NASH.

Pour aller plus loin :

- Recommandations HAS : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-03/10irp02_cons_pra_obesite_adulte_conseils_pratiques_alimentation.pdf

- Livret 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus : https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus

- Portion alimentaire avec les mains – **Annexe 3**

4.2.5 Cas de l'alimentation hypolipidique

Certaines pathologies vont nécessiter la mise en place d'une alimentation hypolipidique, c'est-à-dire pauvre en graisses. Cette alimentation peut être prescrite dans les cas suivants :

- Hypertriglycéridémie majeure primitive
- La pancréatite aigue
- Epanchement chyleux : Chylothorax, ascite chyleuse, chylurie
  - ⇨ *Un **épanchement chyleux** (chylothorax) est un épanchement blanc laiteux riche en triglycérides causé par une lésion traumatique ou tumorale (le plus souvent lymphomateuse)*

du canal thoracique. L'épanchement chyleux peut aussi se produire en cas de syndrome de la veine cave supérieure.

Recommandations :

- L'apport en lipides sera alors <30g/jour en dehors des triglycérides à chaine moyenne.
- Il n'y a pas d'intérêt démontré dans la mise en place d'une alimentation hypolipidique dans la prévention des maladies cardiovasculaires, une alimentation type méditerranéen est davantage recommandée. ***Annexe 8***
  ➔ Les recommandations sont plutôt de travailler sur la qualité des graisses et de privilégier les AGMI et les oméga 3 que l'on retrouve dans une alimentation type méditerranéenne

4.3 Hyperprotéiné

4.3.1 Définition

Annexe 9

Une alimentation hyperprotéinée et/ou hyperénergétique est une alimentation permettant d'adapter les apports calorico-azotés et hydriques. C'est-à-dire que cette alimentation sera enrichie en protéines et/ou en énergie.

L'objectif est de maintenir ou rétablir un état nutritionnel satisfaisant et permettre à la personne d'améliorer sa qualité de vie et privilégier une alimentation orale. L'enjeu principal est de lutter contre la dénutrition en prévenant la fonte musculaire.

Le collectif de lutte contre la dénutrition indique que « La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants à couvrir les besoins nutritionnels. Dans les pays d'abondance alimentaire, la cause principale de la dénutrition est l'anorexie (= perte d'appétit), associée ou non à un hypercatabolisme, dont les causes sont potentiellement multiples. Chez les enfants et les adultes jeunes, une pathologie sévère est le plus souvent impliquée : cancer, mucoviscidose, pathologies digestives, insuffisance rénale, respiratoire, hépatique ou cardiaque, brûlures étendues, anorexie mentale… Chez les personnes âgées, ces mêmes pathologies sont retrouvées, mais elles rentrent souvent dans le cadre de la polypathologie et polymédication, avec des troubles de la mobilité, des troubles cognitifs, une dépendance, des troubles buccodentaires ou un isolement social »

4.3.2 Mise en œuvre

Les recommandations nutritionnelles pour augmenter la densité protidique et énergétique des repas sont de :

- Privilégier les aliments riches en énergie et/ou protéines adapter au goût du patient : Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, féculent, légumineuses, matières grasses, produits sucrés…
- Enrichir l'alimentation par le biais d'aliment à forte densité nutritionnelle : poudre de lait, laitages, œufs, fromages, matières grasses… ➔ *Exemple d'aliments pouvant être enrichis : Potages, sauces, crèmes desserts, gâteaux, pain, compote etc… L'objectif est de maintenir le même volume tout en apportant davantage d'énergie et protéines.*
- Fractionner d'avantage l'alimentation pour encourager les petits mangeurs à consommer leur repas : 3 petits repas principaux enrichis + 2-3 collations enrichies.
- Limiter le jeûne nocturne (>12h)
- Possibilité de prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO) : Ce sont des mélanges nutritifs complets administrables par voie orale.

⇨ Hyperénergétique : >1,5kcal/ml ou g

⇨ Hyperprotidique >7g de protéines/100ml ou 100g

Objectif +400 kcal/jour et/ou +30g/jour de protéines (+ ou – 2 unités).

Attention ils doivent être consommé à distance des repas (Au moins 2h) pour ne pas défavoriser la prise alimentaire.

- Si échec de la prise en charge : Nutrition entérale

4.4 Pauvre en fibres

4.4.1 Définition

Annexe 10

Alimentation temporairement appauvrie en fibres dont l'objectif est de limiter le volume et le nombre de selles et de gaz mais aussi d'améliorer la qualité de vie du patient dans certaines situations.

4.4.2 Mise en œuvre

	Pauvre en fibres <u>stricte</u>	**Pauvre en fibres**
Quantité de fibres / jour	10-14g	15-20g[4]
Précisions	Cette alimentation doit permettre de satisfaire aux besoins quotidiens énergétiques et en macronutriments.	C'est une alimentation intermédiaire entre alimentation standard et alimentation pauvre en fibres stricte.
Indications	Visée thérapeutique : sténoses intestinales symptomatique (sub-occlusion), fistules digestives basses. Visée diagnostique : exploration digestive (coloscopie, coloscanner, enterol RM…) Au cas par cas et transitoirement : bénéfices symptomatique (diarrhées, MICI, flatulences, douleurs digestives, poussée d'entéro-colopathie)	Dans l'objectif thérapeutique pour des pathologies nécessitant un niveau de restriction en fibres modéré telle une sténose intestinale peu ou pas symptomatique ou une gastroparésie Pour une visée de bénéfice symptomatique lors d'élargissement d'une alimentation pauvre en fibres stricte, et par ailleurs en réalimentation digestive (pas d'indication à prescrire une alimentation pauvre en fibres stricte) Pour préserver le confort digestif tout en limitant les restrictions, le bénéfices secondaire est donc d'améliorer les ingestas. Sur une période limitée et réadaptée à la tolérance individuelle et réévaluée.

[4] Recommandations pour la population générale : 25-30g de fibres par jour

Ce mode alimentaire vise à une amélioration des symptômes ressentis par le patient et par conséquence à une amélioration de sa qualité de vie. Il doit être personnalisé et réévalué dans sa pertinence au décours de la prise en charge de la maladie sous-jacente qui l'a fait indiquer. La durée doit être la plus courte possible pour limiter le risque nutritionnel. En effet cette alimentation reste malgré tout restrictive et monotone.

4.5 Diabétique

4.5.1 Diabétique non insulino-dépendant (DT2 ou DNID)

4.5.1.1 Définition

Annexe 11

Le diabète de type 2, anciennement appelé « diabète non insulino-dépendant » (DNID), est la forme la plus fréquente du diabète. C'est un trouble de la régulation de la glycémie, dont les principaux facteurs sont génétiques et environnementaux (obésité abdominale, alimentation, sédentarité)

Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont une résistance à l'insuline autrement appelé insulino-résistance. Les cellules (hépatiques, musculaires et adipeuses) deviennent moins sensibles à l'insuline, le glucose ne peut alors entrer dans les cellules et restent dans le sang provoquant une hyperglycémie (>1,1g de glucose/litre).

Sur du long terme les cellules pancréatique vont avoir tendance à produire d'avantage d'insuline (Hyperinsulinémie) et peuvent finir par s'épuiser. La production d'insuline devient alors insuffisante. L'injection d'insuline sera alors nécessaire.

4.5.1.2 Mise en œuvre

Les objectifs de la prise en charge nutritionnelle seront :

- Assurer un apport nutritionnel correspondant aux besoins de la personne, en tenant compte de ses habitudes de vie (dimension sociale, culturelle et hédonique de l'alimentation)
- Limiter les variations glycémiques
- Stabiliser ou corriger le poids pour participer au contrôle des facteurs de risque cardio-vasculaires.

Dans le cadre d'un diabète sans complication, les recommandations sont les mêmes que pour une alimentation standard. Il n'y pas de nécessité d'exclure les produits et desserts à base de saccharose, leurs consommations doivent pour autant être raisonnées comme pour la population générale.

Les recommandations sont de 10% de l'apport énergétique total de saccharose maximum par jour. Quelques principes restent tout même nécessaire à appliquer :

- Contrôler la consommation de sucres plutôt que de l'exclure
- Apporter régulièrement des glucides à chaque repas de préférence à index glycémique bas – ***Annexe 12***
- En l'absence d'insulinothérapie fonctionnelle la quantité de glucides doit être régulière et à heure fixe pour favoriser l'équilibre glycémique et minimiser les excursions glycémiques dont le risque d'hypoglycémie.
- Il convient de prendre en compte la quantité totale de glucides sur le repas

- Limiter les boissons sucrées en dehors d'une hypoglycémie et de moments spécifiques
- L'utilisation du fructose est déconseillée étant donné son interaction sur le métabolisme de lipides et de la prise de poids
- Répartir les prises glucidiques en fonction du traitement et des habitudes spontanées
- Diminuer la consommation spontanée en lipides si celle-ci est excessive et veiller particulièrement à la qualité et l'équilibre des différents acides gras (rapport oméga 6/oméga 3)
- Si surpoids il est alors possible que le médecin prescrive une alimentation légèrement hypocalorique.
- Pratiquer régulièrement une activité physique afin d'augmenter la sensibilité des muscles à l'insuline.

4.5.2 Diabétique insulino-dépendant (DT1 ou DID)

4.5.2.1 Définition

Le diabète de type 1 se déclenche le plus souvent pendant l'enfance ou au début de l'âge adulte. Cette maladie métabolique chronique peut entrainer des complications au niveau des vaisseaux sanguins et des nerfs. Il existe aussi des risques de coma hyperglycémique (acidocétose). Son traitement repose sur l'injection régulière d'insuline, l'adaptation du régime alimentaire et la pratique d'une activité physique.

Les personnes atteintes de diabète de type 1 sécrètent peu ou pas d'insuline. En l'absence de traitement, la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, est constamment trop élevée. Le diabète de type 1 se déclenche le plus souvent pendant l'enfance, ou au début de l'âge adulte. Il représente 10 % des cas de diabète.

4.5.2.2 Mise en œuvre

L'objectif principal de prise en charge nutritionnelle du diabète de type 1 est d'éviter les trop grandes fluctuations glycémiques, que ce soit par la consommation de produits à fort index glycémique ou par un apport insuffisant de glucides aux repas ou lors d'efforts physiques, susceptibles d'entrainer des hypoglycémies.

Les recommandations nutritionnelles de base sont identiques à celles de la population générale : favoriser une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie de manière générale.

Cependant l'apport en glucides doit être contrôlé :

- Répartir l'alimentation en 3 repas principaux et complétés si besoin de 1 à 2 collations
- Les apports doivent être calculés en fonction du profil glycémique et du schéma insulinique de chaque patient.
- Apprendre à se « resucrer » en cas d'hypoglycémie : 3 morceaux de sucre ou 1 pâte de fruit ou 1 verre de soda (non light). A distance d'un repas ce « resucrage » doit être suivi d'une collation : 4 petits beurre ou 1 barre de céréales par exemple.
- Les apports glucidiques sont définis pour chaque patient en fonction de son poids, de ses habitudes alimentaires, de son profil glycémique et de son schéma insulinique.

5 ALLERGIES ET INTOLERANCES ALIMENTAIRES

5.1 Définitions et distinctions

Rappel : *Une allergie correspond à une réaction du système immunitaire avec libération d'anticorps IgE suite à l'ingestion d'un élément identifié comme corps étranger au lieu de substance alimentaire (=Allergène). L'allergène doit être éliminé de l'alimentation, nécessité de mettre en place un PAI (Projet d'accueil individualisé).*

Rappel *: Une intolérance correspond à l'incapacité du système digestif à digérer certains nutriments, entrainant une réaction irritative le plus souvent au niveau intestinal. L'exclusion de l'aliment non toléré sera plus ou moins importante, l'aliment peut être consommé en quantité faible ou occasionnelle selon l'intolérance.*

	Allergie	***Intolérance***
Définition	Réaction du système immunitaire Peut être mortelle Réaction rapide après ingestion : Démangeaisons, urticaire, asthme, malaise, perte de connaissance, œdème de Quincke, choc anaphylactique	Pas de réaction du système immunitaire Moins grave Symptômes apparaissent plus progressivement et s'installent dans la durée Inconfort digestif : Nausée, ballonnement, diarrhée, vomissement etc…
Exemples	Allergie aux protéines de lait de vache Allergie au blé	Intolérance au lactose Intolérance au gluten
Protocole	L'allergène en question doit être éliminer de l'alimentation. Traitement médicamenteux Recommandation de la mise en place d'un PAI (Projet d'accueil individualisé) dans la structure d'accueil.	Exclusion plus ou moins importante de l'aliment non toléré en question. L'aliment peut être consommé en quantité faible ou occasionnelle selon l'intolérance.

Pour aller plus loin :

- Mise en place d'un PAI : https://www.vidal.fr/sante/enfants/maladies-chroniques-handicap/projet-accueil-individualise-pai.html

Afin de favoriser le plaisir, la santé et la sécurité alimentaire il convient de **bien faire la différence entre une allergie et une intolérance.** En effet les enjeux de santé ainsi que la responsabilité engagée de l'établissement diffèrent selon les cas.

Un manque de précision peut aussi engendrer une charge de travail importante pour les cuisines et des privations non justifiées pour les convives. Il est donc primordial d'identifier l'allergène ou l'aliment non toléré le plus précisément possible.

Ex : Une personne allergique à l'œuf cru uniquement pourra manger des préparations cuites à base d'œufs sans problème.

5.2 Les 14 allergènes à déclaration obligatoire (ADO)

« Un allergène est une substance qui déclenche ou favorise une allergie, une intolérance ou des réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'un contact, d'une inhalation ou d'une ingestion. Par mesure de santé publique en direction des consommateurs susceptibles d'être allergiques, ces substances doivent être mentionnées sur les emballages des produits de consommation courante (denrées alimentaires préemballées) ou à proximité des denrées non préemballées ou déjà cuisinées.

Les ingrédients reconnus comme allergènes, utilisés dans la fabrication d'un produit et présents dans le produit final, doivent obligatoirement être mentionnés par écrit :

- sur l'étiquette des denrées alimentaires préemballées (vente directe) ;
- à proximité de celles qui sont présentées en vrac ou déjà cuisinées (cas des cantines, des restaurants, des traiteurs ou encore des boucheries par exemple).

Dans les lieux où sont proposés des repas à consommer sur place, cette information ou les conditions d'accès à cette information doit être portée à la connaissance des consommateurs, sous forme écrite, de façon lisible et visible des lieux où est admis le public. »[5]

Les 14 allergènes suivant sont les allergènes les plus courants au sein de la population et sont donc à déclaration obligatoire. ***Annexe 13***

La distinction entre l'allergie et l'intolérance au lait et au gluten est mal connue et être source de confusion. Un attention particulière sera portée sur ces deux allergènes dans les lignes qui suivent.

5.2.1 Lait



L'allergie au lait correspond plus précisément à l'allergie aux protéines de lait de vache (APLV), elle concerne donc le lait de vache et tous les produits dérivés (beurre, crème, fromage, laitage…).

Important :
Une APLV n'est pas une intolérance au lactose. Les deux doivent être diagnostiquées et traitées différemment.

Cf paragraphe sur l'intolérance au lactose

Il est déconseillé d'utiliser de lait de chèvre, brebis ou autres mammifères car la structure des protéines reste similaire et peuvent donc enclencher une réaction allergique.

Le lait est présent dans de nombreux aliments transformés et parfois dans certains produits insoupçonnés, il est donc indispensable de bien lire les emballages et de demander dans les restaurants ou boulangeries en cas de doute.

Le lait est un allergène à déclaration obligatoire, c'est-à-dire que celui-ci doit être mentionnés sur les emballages des produits de consommation courante (vente directe, ou à proximité des denrées non préemballées ou déjà cuisinées (restauration collective, restaurants, traiteurs, boucherie etc…)

[5] Texte issu du site internet service-publique.fr

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Lait Beurre Babeurre Crèmes Fromages Laitages Crèmes desserts Crème glacée …	Sauces à base de lait : Béchamel, hollandaise Gratins, soupes, purées Gâteaux, pâtisseries Chocolat au lait, chocolat blanc, nougat, caramel au beurre salé… Pain de mie, viennoiseries Poudre protéinée à base de caséine ou de protéines de lactosérum /!\ Le lait et ses constituants comme ses protéines ou son sucre sont régulièrement utilisés dans l'industrie agro-alimentaire en tant qu'additifs. L'allergène peut donc se retrouver de manière inattendu dans certains produits. Il convient alors de **bien lire les étiquettes.** **Exemple :** Chips, biscuits apéritifs… Panure Mayonnaise industriel, Mélange d'épices prêts à l'emploi Certaines charcuteries : saucissons secs, cuits, à cuire, pâtés, mousses ⇨ Le lactose est un additif autorisé par le code des usages dans la plupart des produits de charcuterie

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

❖ Par quoi remplacer le lait en cuisine ?

En cuisine, afin de reproduire des textures, un visuel et un goût similaires, le lait peut être remplacé par :

Aliments de base	**Aliments de remplacement**
Beurre	Margarine, huile
Crème	Lait de coco, crème végétale type végé top, tofu soyeux
Lait	Boissons végétales, de préférence enrichies en calcium Eau bouillon (pour les béchamels par exemple)
Fromage	Chapelure pour gratiner Levure maltée Tofu soyeux

Fromage fondu	Mixer purée de courge (ou pomme de terre) + noix de cajou + levure maltée
Laitages	Laitage à base de préparation végétale : soja, coco, amandes…

❖ Autres sources nutritionnelles :

En France, le lait et ses produits dérivés contribuent en grande partie à l'apport total en calcium.

Les aliments permettant de remplacer le lait et ses dérivés dans les recettes n'apportent pas nécessairement la même quantité de calcium qu'un produit laitier. Afin de limiter les carences en ce minéral important des alternatives existent.

Aliments riches en calcium
Crucifères : *familles des choux, cresson, radis, navet, moutarde* **Certaines eaux minérales :** *Hépar, Courmayeur, Contrex, Saint Antonin, La française, Salvetat, Quézac, Saint Armand, Saint Alban* ***Tofu*** **Boissons végétales enrichies en calcium** **Amandes, noix** **Epinards** **Haricots blancs** **…**

❖ L'intolérance au lactose

L'intolérance au lactose diffère de l'allergie aux protéines de lait de vache, en effet dans le cadre d'une intolérance au lactose, c'est le sucre du lait (et non pas les protéines) qui provoquent la réaction.

L'organisme n'est pas en capacité à digérer ce sucre suite à un déficit en lactase (enzyme permettant de digérer le lactose), le lactose non transformé se retrouvera alors dans les intestins provoquant une fermentation importante et entrainant presque exclusivement des troubles du tractus gastro-intestinal comme des gaz, flatulences, douleurs intestinales, nausées et diarrhées.

Il existe des degrés différents d'intolérance au lactose selon la quantité de lactase produite par la personne.

Il n'est pas donc pas nécessaire d'exclure tous les produits dérivés du lait (contrairement à l'allergie), des petites portions peuvent être tolérées.

Produits laitiers riches en lactose	Produits laitiers modérés en lactose	Produits laitiers pauvre en lactose
1 bol de lait	1 yaourt 1 fromage blanc 1 petit suisse 1 crème dessert 40g de fromage frais ou à tartiner	12g de beurre 30g de crème 30-40g de fromage affinées en particulier les fromages à pâte pressée cuite Lait sans lactose

❖ Synthèse différenciation entre allergie aux protéines de lait de vache et intolérance au lactose

	Allergie aux PDLV	***Intolérance au lactose***
Définition	Réaction du système immunitaire Peut être mortelle Réaction rapide après ingestion : Démangeaisons, urticaire, asthme, malaise, perte de connaissance, œdème de Quincke, choc anaphylactique	Pas de réaction du système immunitaire Moins grave Symptômes apparaissent plus progressivement et s'installent dans la durée Inconfort digestif : Nausée, ballonnement, diarrhée, vomissement etc…
Protocole	Lait et tous ses dérivés exclus de l'alimentation Recommandation de la mise en place d'un PAI (Projet d'accueil individualisé) dans la structure d'accueil.	Le lait et tous ses dérivés peuvent être consommés en petite quantité selon la tolérance

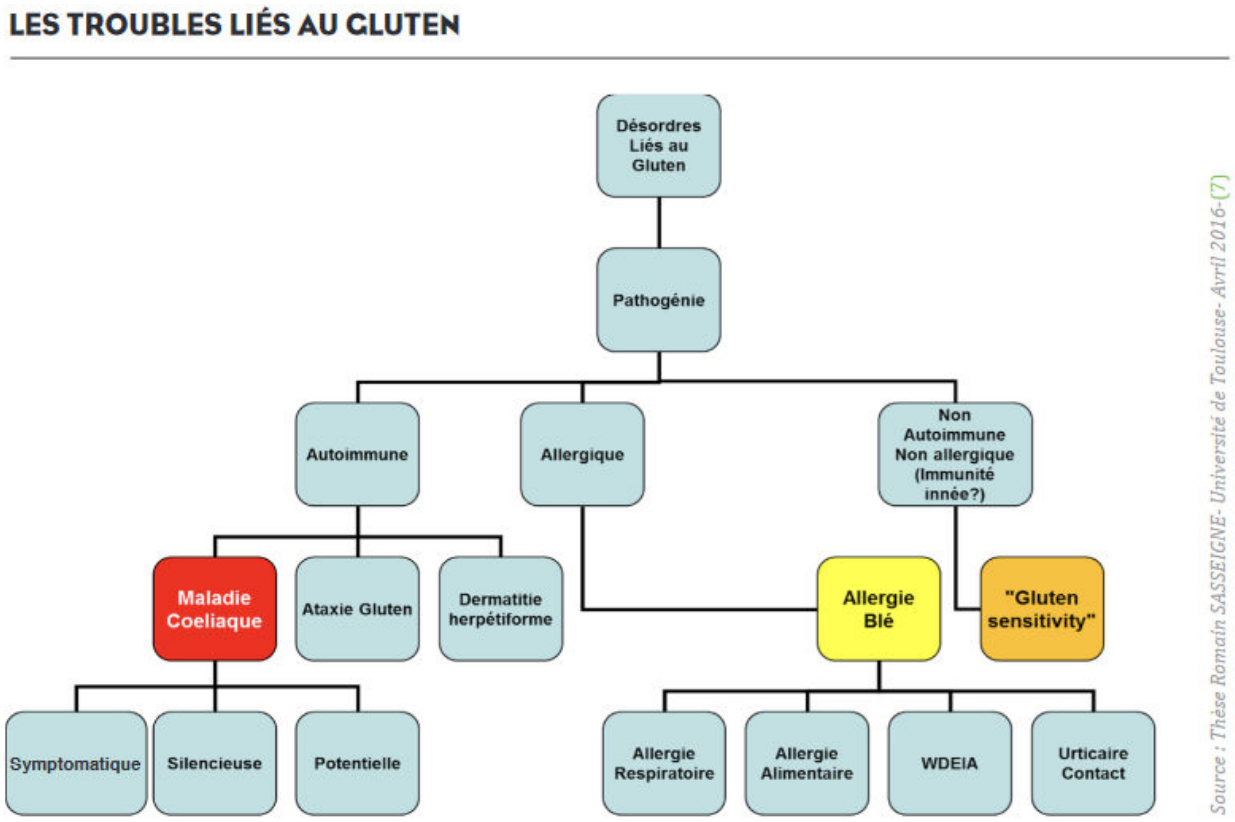
5.2.2 Le gluten



Le gluten est un complexe protidique se retrouvant dans plusieurs céréales : Blé dont épeautre et kamut, Seigle, Orge, triticale et l'avoine (dans une moindre mesure) * ➔ Mémo technique : SABOT

* Pour l'avoine, la séquence d'acides aminés est différente et la toxicité est controversée. En France, chez les patients sous alimentation thérapeutique sans gluten, l'avoine est tolérée à condition que sa filière soit contrôlée pour éviter les contaminations par d'autres céréales.

Il existe plusieurs troubles liés au gluten et au blé :



6

Seront développé dans le tableau suivant uniquement ces 4 points :

- L'allergie au blé
- L'intolérance ou sensibilité au gluten non cœliaque
- La maladie cœliaque
- L'intolérance au FODMAP's *

*Le terme FODMAP's est en fait un acronyme catégorisant la familles de sucres dit « fermentescibles » : F=Fermentescible / O=Oligosaccharides (Fructanes et galacto-oligosaccharides) / D=Disaccharide (lactose) / M=Monosaccharides (fructose) / A=And (et) / P=Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol…)

[6] Schéma repris de la thèse de Romain SASSEIGNE – Université de Toulouse – Avril 2016

	Allergie au blé	Maladie cœliaque	Intolérance au gluten non cœliaque	Intolérance au FODMAP's
Description	L'organisme reconnait le blé comme un corps étranger. Il y a alors une réaction du système immunitaire avec libération d'anticorps IgE	La maladie cœliaque est une maladie auto-immune. La consommation du gluten engendre une réaction du système immunitaire au niveau de l'intestin. Il y a alors inflammation et endommagement des cellules intestinales par le système immunitaire.	On peut parler d'intolérance au gluten non cœliaque lorsque que la suspicion d'une maladie cœliaque a été éliminée mais que la personne ressent pour autant des symptômes lorsqu'elle consomme du gluten et que ces symptômes diminuent lors de l'éviction du gluten	L'intolérance au FODMAP's se retrouve dans le cas du syndrome de l'intestin irritable qui est un trouble caractérisé par des symptômes gastro-intestinaux : douleurs abdominales, diarrhées, sans qu'il y ait de pathologie abdominale particulière
Symptômes	Réaction rapide après ingestion : Démangeaisons, urticaire, asthme, malaise, perte de connaissance, œdème de Quincke, choc anaphylactique Peut être mortelle	Réaction parfois silencieuse Malabsorption intestinale. Diarrhée, douleur et distension abdominale, gaz. Conséquence de la malabsorption sur le long terme : Anémie, ostéoporose, fatigue…	Douleurs intestinales : diarrhée, constipation, gaz, douleurs, nausée, remontée acides Fatigues, céphalée, éruption cutanée, dépression, anxiété, anémie	Douleurs abdominales, diarrhées, constipations, gaz…
Aliments concernés	Blé	Gluten présent dans certaines céréales : SABOT	Gluten présents dans certaines céréales : SABOT	FODMAP's dont le fructane[7] présent dans le blé
Protocole	Eviction complète du blé Mise en place d'un PAI au sein de la structure d'accueil	Le diagnostic repose sur : le dosage d'immunoglobuline spécifique et à des biopsies de l'intestin grêle Si diagnostic confirmé : Eviction à vie des aliments contenant du gluten L'objectif thérapeutique est d'obtenir une cicatrisation de la muqueuse intestinale avec repousse complète des villositaires.	Eviction du gluten pour gagner en confort et atténuer les symptômes désagréables	Protocole spécifique d'une alimentation pauvre en FODMAP's[8] /!\ Nécessité que la personne soit accompagnée par un professionnel formé en la matière

[7] Le fructane est un sucre (un saccharide) dit « fermentescible » que l'on peut retrouver dans le **blé** mais aussi dans d'autres céréales et aliments comme les fruits, légumes, oléagineux, légumineuses, boissons, produits industriels…

[8] Le procotole d'une alimentation pauvre en FODMAP's se déroule en plusieurs étapes. Avant d'entreprendre une alimentation pauvre en FODMAP's il convient d'abord de valider le diagnostic du syndrome de l'intestin irritable par un gastro-entérologue. Les phases clés sont ensuite les suivantes :

- Eviction des aliments riches en FODMAP's sur 12 semaines maximum pour ne pas altérer le microbiote intestinal
- Réintroduction progressive de chaque catégorie d'aliments afin de définir les seuils de tolérance
- Personnalisation de l'alimentation et mise en pratique dans la vie quotidienne

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant du gluten :

Famille d'aliments	A exclure	A vérifier	Peut être consommé
Produits céréaliers	**blé (froment, engrain, blé khorasan, kamut®), épeautre, épeautre vert, orge, seigle (triticale)** et leurs dérivés :farine, couscous, boulgour, taboulé, semoule, amidon, germes, gruaux, flocons, son, malt et arôme de malt, Ebly®… Toutes sortes de pain, pain (papier) azyme, hosties, pain d'épices, biscottes, pâtisseries, beignets, gâteau, viennoiseries, crêpes, gaufres, biscuits salés ou sucrés, pâtes à tartes, pizzas, quiche, croûtons, chapelure et les aliments panés, croquettes, pâtes, raviolis, vermicelles, gnocchis, quenelles, pommes dauphines	**Avoine**[9], quinoa et sarrasin de préférence avec le logo à cause du risque de contamination, céréales (panades) pour nourrissons, **amidon de blé**[10] Céréales petit déjeuner, müesli, galettes de riz, cracottes, barres de céréales, biscuits et snack apéritif, chips natures ou aromatisées, flocons de pommes de terre, pommes duchesse, pommes noisette	riz, maïs, millet, teff, soja, lupin, sésame, amarante, châtaigne, manioc (tapioca), sorgho, arrowroot, légumineuses et leurs dérivés (farine, amidon de maïs Maïzena® , crème de riz, semoule, polenta, popcorn, flocons, …), pommes de terre, fécule de pomme de terre, farine de pois chiches, farine de lentilles, farine de coco, farines de sarrasin Produits diététiques sans gluten de substitution portant la plupart le logo de l'épi barré
Fruits et légumes	Tempura/beignets de légumes Fruits séchées dans la farine	Surgelés préparé en sauce, en conserve préparé en sauce, soupes liées (crème de …, velouté de …), soupes en conserve ou en poudre Fruits confits glacés, marrons glacés	Légumes frais, surgelés, en conserve au naturel Fruits rais, secs, au sirop, surgelés, en conserve, confits, châtaignes, marrons
Protéines	Viandes ou volailles en croûte ou panés, farinés Jambonneau pané, bouchée à la reine, pâté en croûte Poissons panés ou farinés, quenelles industrielles, bouchées et quiches aux fruits de mer Seitan	Hachées cuisinées (ex. pâtés, boulettes), plats cuisinés du commerce Jambon cuit ou blanc, boudin blanc et noir, mousses et crèmes de foie industrielles, pâtés industriels, préparations à base de viande, saucisses, salami, … Poissons cuisinés ou façon traiteur, quenelle de poisson, terrine de poisson, soupe de poisson, surimi	Viande et volaille fraîche, nature, surgelée, steak haché pur bœuf, abats nature ou confits, foie gras au naturel Bacon, lard, poitrine salé ou fumé, jambon cru, viande des grisons Tous les œufs Poissons frais, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve (au naturel, à l'huile, au vin blanc), œufs de poisson, crustacés et mollusques frais, surgelés, au naturel Tofu nature, tempeh, yuba

[9] L'avoine certifiée sans gluten avec le logo de l'épi barré est tolérée par une majorité de cœliaques, attention de ne pas dépasser la dose de 50 g/j

[10] L'amidon de blé souvent utilisé dans les aliments sans gluten ne doit pas contenir plus que 20 mg de gluten/par 1000 g d'amidon de blé (<20 ppm), l'inscription « amidon » ou « amidon modifié » dans la liste des ingrédients indique un amidon sans gluten, si l'amidon contient du gluten, l'inscription doit être : « amidon de blé » ou « amidon modifié de blé »

		Tofu fumé ou préparé	
Produits laitiers	Fromages blanc et fromages frais aux céréales, yaourt aux céréales ou au muesli, sauce béchamel, sauce Mornay	Fromages à tartiner, fromages fondus, fromages râpé emballé, cancoillotte, préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, puddings, mousses, laits gélifiés, laits aromatisés, yaourts aux fruits, yaourts aromatisés	Lait frais, pasteurisé, U.H.T., concentré, en poudre, lait caillé, lait battu, fromage blanc, petit suisse, mozzarella, ricotta, cottage, fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées), yaourt nature, ingrédients solides du lait, lactosérum, poudre de babeurre
Matières grasses	Fruits à coque salés et préparés, épicés	Produits light, beurre allégé, margarine Fruits à coques Grillés à secs, fumés et salés, épicés	Beurre, crème fraîche, crème épaisse, saindoux, graisse butyrique déshydratée, huile et graisse végétale, graisse végétale hydrogénée, **huile de germe de blé**[11] Fruits à coque nature : noix, noisettes, amandes, cashew, et lin, sésame, tournesol, pavot,
Produits sucrés	Sucreries ou chocolats contenant du malt, de l'arôme de malt, des biscuits ou de la farine Cornets de glace, desserts glacées contenant un biscuit	Sucre glace, chocolat, dragées, pain (papier) azyme de nougat, biscuits, chocolat à tartiner, beurre d'arachide Crèmes glacées sans pâtisserie, crème pâtissière, crème caramel, mousse au chocolat, préparations industrielles en poudre pour gâteaux et/ou desserts, poudre chocolatée	Caramel liquide, miel, confiture, gelée de fruits, sirop d'érable, sucre de betterave ou de canne (= saccharose), sucres, lactose, fructose, sirop de fructose, glucose, sirop de glucose, dextrose, polydextrose, maltodextrose, **(sirop de) glucose de blé, dextrose de blé**[12] Crèmes à base d'amidon ou de fécule autorisés, sorbets, 100% pur cacao en poudre
Boissons	Bière, panaché, whisky auquel on a ajouté du malt après distillation, boissons ou poudres de boissons à base de malt (Ovomaltine®) ou de céréales (Caro®	Infusions, poudres pour boissons, liqueurs	Café, café lyophilisé, chicorée, pur jus de fruits, soda, thé, vin, rhum, vodka, gin, whisky et les alcools à base de grains, bière certifiée sans gluten avec logo de l'épi barré
Autres	Assaisonnement liquide ou en poudre à base de protéines de blé hydrolysées (p.ex. Maggi® - Knorr® - Aromat), pâte à tartiner salée (Vegemite®/ Marmite®)	Mélanges d'épices moulues (ex. : curry), sauce curry, moutarde, ketchup, mayonnaise du commerce, sauce soja, sauce teriyaki, bouillon instantané en cube ou en poudre, vinaigre de malt, préparations au Wasabi Levure chimique, levure déshydratée additifs alimentaires : amidons modifiés tels que E1404,	Cornichons et oignons au vinaigre, olives marinées, câpres, épices pures, herbes fraîches, surgelées ou séchées, poivre en grain, sel, sauce soja « Tamari », certifiée sans gluten, mayonnaise maison, vinaigre (de pomme, de vin, balsamique, …) bicarbonate de sodium, levure fraîche de boulanger emballée, vitamines additifs alimentaires: + les colorants (E100-E199) + les agents de conservation (E200-E299) + les antioxydants (E300-E399)

[11] Contrairement au germe de blé, l'huile de germe de blé est sans gluten, il n'y a pas de traces de protéines dans cette huile.

[12] Les sucreries et les charcuteries contiennent souvent du (sirop de) glucose de blé ou du dextrose de blé. Bien que ces ingrédients soient issus du blé, ils ne contiennent pas de gluten

		E1410, E1412, E1413	+ les épaississants + les émulsifiants + les gélifiants + les stabilisants (E400-E499) ex.: agar-agar, pectines, gélatine, ... + les poudres à lever ex.: bicarbonate de sodium, acide citrique + les exhausteurs de goût ex.: glutamates de sodium,... + les arômes artificiels et naturels ex.: vanilline, ... + les édulcorants intenses ex.: aspartame, saccharine + les agents d'enrobage ex.: cire de Carnauba, ... + les alcaloïdes ex.: caféine

Pour aller plus loin :

- Association Française des Intolérants Aux Gluten : https://www.afdiag.fr/
- Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten : https://www.alig.lu/vivre-sans-gluten/tableau-des-aliments-permis-a-verifier-et-defendus/
- Produits et conseils sans gluten : https://www.schaer.com/fr-fr

5.2.3 Arachides



L'arachide est une légumineuse de la famille des papillonacées, produisant des fleurs jaunes. L'arachide produit une graine qui une fois torréfiée devient la cacahuète

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Arachides Cacahuètes Beurre de cacahuètes Huile d'arachides	Sauces Plats préparés Pâtisseries Chocolats Céréales sucrées Muesli Sauce vinaigrettes Mayonnaises ➔ *Bien lire les étiquettes des produits transformés*

5.2.4 Fruits à coque



Les fruits à coque font partis des familles botaniques des anacardiacées, bétulacées, juglandaceae…

Les industriels se prémunissent régulièrement des risques en utilisant la notion de « traces ». En effet, les fruits à coque sont souvent broyés dans le cadre de certaines recettes et de fines particules volatiles peuvent se déposer sur les autres aliments.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	**Mais peut aussi se cacher dans…**
Noix Noisettes Noix de cajou, de macadamia, de pécan, du brésil, du Queensland, Amandes, Pistaches, Pignon de pin …[13] Huile dérivée de ces fruits à coque Pâtes à tartiner Pralines Dragées Pâte d'amandes, Galette des rois, Lait d'amandes	Barres énergétiques, Biscuits apéritifs Boissons végétales Bonbons *(Carambar)* Cafés aromatisés, Céréales, Charcuteries *(mortadelle, saucisson sec, saucisse de jambon, assortiment alsacien, etc…)* Chocolats, Glaces, Marinades, Nougats, Sauce *(pesto, etc…),* Plats cuisinés Crèmes desserts Gâteaux, biscuits, pâtisseries, viennoiseries

L'arachide n'est pas un fruit à coque à proprement parler. C'est une plante de la famille des légumineuses comme les petits pois, les lentilles, le soja et le lupin. Le terme arachide désigne le fruit, la cacahuète en est la graine.

5.2.5 Sésame



Toutes les variétés de sésame sont susceptibles de provoquer des allergies : jaune, blanc, marron, rouge, noir… Le sésame est également utilisé sous différentes formes : graines entières, pelées, huiles ou pâte/purée.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

[13] La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas concernées : elles ne provoquent a priori pas d'allergies.

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Graines de sésames Huile de sésames Purée de sésame (Tahini)	Pains spéciaux, biscottes, biscuits apéritifs, bretzels, pain à burger, Pâtisseries orientales Produits exotiques Mélanges d'épices Assaisonnements Vinaigrettes Muesli Barre de céréales ….

5.2.6 Poissons



L'allergie aux poissons concerne l'ensemble des espèces de poissons : eau de mer comme eau douce ainsi que tous les produits dérivés du poisson.

Toutes les espèces de poisson de mer comme d'eau douce ainsi que les produits dérivés du poisson.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Poissons crus, cuits et en conserves	Soupes, Plats cuisiniers, Sauces asiatiques type nuoc mam, Huiles de poissons, Tarama, surimi, anchoïade, tapenades aux anchois, Gélatine de poisson, Fumets, Fonds de sauce ….

5.2.7 Crustacés



L'allergie aux crustacés va souvent de pair avec l'allergie aux mollusques car les mêmes molécules allergéniques sont impliquées dans la réaction allergique. Elles sont néanmoins à distinguer des allergies au poisson dont le mécanisme est différent. Ainsi une personne allergique aux crevettes et aux coquillages peut souvent consommer du poisson.

Les Crustacés (Crustacea) sont un groupe d'animaux invertébrés et sont un sous-embranchement des Arthropodes. Leurs corps est revêtu d'un exosquelette chitinoprotéique.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Crevettes, Crabes, Homards, Bernacles, Ecrevisses	Sauces, soupes, fumets de poissons, huile etc… Plats préparés Chips aux crevettes

5.2.8 Mollusques



L'allergie aux mollusques va souvent de pair avec l'allergie aux crustacés car les mêmes molécules allergéniques sont impliquées dans la réaction allergique. Elles sont néanmoins à distinguer des allergies au poisson dont le mécanisme est différent. Ainsi une personne allergique aux mollusques peut souvent consommer du poisson.

Les mollusques (Mollusca) sont un embranchement d'animaux Lophotrochozoaires. Ce sont des animaux sans os. Ils ont un corps relativement mou et n'ont aucune articulation. Le corps se compose d'une tête, d'une masse viscérale et d'un pied.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Moules, Huitres, Palourdes, Coquille st jacques, Praires, Calamars, Poulpes, Sèches, Escargots, Bulots, Bigorneaux, Pétoncles	Bouillons, fumets, fond de sauce… Plats préparés ….

5.2.9 Soja



Le soja, nommé soya au Canada, est une espèce de plante annuelle de la famille des légumineuses, originaire d'Asie orientale.

Le soja est ce que l'on appelle une graine oléo protéagineuse, c'est-à-dire qu'elle contient des protéines et de lipides.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Pousse de soja Sauce soja Tofu Lait de soja Yaourt au lait de soja Miso Natto Shoyu Tempeh Tamari Edamame	*Produits asiatiques* *Huile végétale* *Gomme végétale* *Bouillon végétal* *Amidon végétal* *Produits transformés à base de viande hachée* *Lécithine de soja (E322)* *Chocolat* *Pâtisserie, biscuits…* *Attention également à : Glycine max, Protéine végétale hydrolysée, Protéine végétale hydrolysée, Protéine végétale texturée, Mono et diglycérides, Glutamate de monosodium, Arôme artificiel, Arôme naturel*

5.2.10 Lupin



Le lupin appartient à la familles des fabaceae, c'est donc une légumineuse. Il peut être mangé tel quel ou bien réduit en farine ou en liant à la place de l'œuf.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Lupin Farine de lupin	Les plats préparés Pain, biscuits, crêpes, pâtes à tarte Biscuits apéritifs Soupes Sauces Charcuterie…

5.2.11 Œufs



L'allergie aux œufs peut concerner tous types d'œufs : poule, canard, oie, caille… Le blanc comme le jaune d'œufs.

L'œuf est à la base de nombreuses recettes mais peut être aussi utilisé comme additif pour ses propriétés coagulantes, moussantes, émulsifiantes. Il convient donc de bien lire les étiquettes de tous les plats préparés.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Œufs sous toutes ses formes : entier, jaune, blanc, déshydraté, en poudre… Albumine Globuline Ovotransférine Ovomucoïde Ovoglobuline Lysozyme Lécithine (sauf si spécifié soja) Lutéine	Mayonnaise, Sauce béarnaise, mousseline, hollandaise, gribiche Boudin blanc Mousses de foie, terrines Quiches, dorures de pâtes feuilletées Pâtisseries sucrés, salés, gâteaux, biscuits Crèmes desserts : crème anglaise, pâtissière… et crèmes glacées Meringues Ile flottante

❖ Par quoi remplacer l'œuf en cuisine ?

Aliments de base	**Aliments de remplacement**
Blanc en neige	Aquafaba (jus de pois chiche),
Jaune d'œufs pour la dorure	Lait ou huile d'olive
Pâtisseries sucrés	100 g de compote de pomme ou 100 g de tofu soyeux ou 1/2 banane ou graine de lin mixée + eau ou yaourt
Pâtisseries salées	100g de tofu soyeux ou graines de lin mixée + eau ou yaourt Agar agar
Mayonnaise	Tofu soyeux ou lait de soja
Brioche	Farine de lupin + lait
Crèmes desserts	Fécule (arrow root, maïzena, pomme de terre…) Agar-agar
Omelette	Tofu soyeux, farine de pois chiche,

5.2.12 Cèleri



L'allergie au cèleri concerne aussi bien le céleri rave que le céleri branche.

Le céleri est la base de nombreuses recettes notamment apprécié pour sa saveur umami (savoureux en japonais) qui est recherché pour rehausser le goût de nombreux plats. Il constitue bien souvent la base des bouillons.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Cèleri rave Cèleri branche Cèleri rémoulade	Plats préparés et mijotés Bouillons et gelées Charcuterie notamment le jambon cuit Soupes Sauces

5.2.13 Moutarde



Toutes les parties de la plante moutarde sont susceptibles de provoquer des allergies : graines, tige, et feuilles.

La moutarde est utilisée comme condiment et se retrouve par conséquence dans de nombreuses recettes.

La moutarde contient également un molécule irritante : L'isothiocyanates (effet de la moutarde qui monte au nez) qui peut complexifier le diagnostic de l'allergie.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant l'allergène :

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Moutarde	Vinaigrette Cornichons Sauces Potages Bouillons Plats cuisinés : porc à la diable, blanquette… Mélanges d'épices prêts à l'emploi Biscuits ou feuilletés apéritifs

5.2.14 Sulfites



Le sulfites est mentionné comme allergène, il s'agit en réalité d'une intolérance. Il s'agit en effet d'une réaction irritative et il ne semblerait pas y avoir de mécanismes à IgE que l'on retrouve dans le cadre d'une allergie.

Puisqu'il est question d'une intolérance il est donc une notion de « dose » généralement situé à 10mg/kg d'aliment. Le seuil de tolérance peut varier d'une personne à l'autre. Le sulfite est présent naturellement dans de nombreux aliments et il est également utilisé comme conservateurs ou anti-oxydants.

❖ Liste non exhaustive d'aliments contenant des sulfites

Aliments concernés	Mais peut aussi se cacher dans…
Sulfites Anhydride sulfureux E220 Anhydride sulfureux E221 Sulfite de sodium E223 Bisulfite de sodium E224 Métabisulfite de sodium E225 Sulfite de potassium E226 Sulfite de calcium E227 Bisulfite de calcium E228 Sulfite acide de potassium	Boissons alcoolisées : vin, cidre, bière, porto, cognac… Plat contenant et sauces contenant des boissons alcoolisées : Bœuf bourguignon, veau marengo, blanquette… Charcuterie Fruits secs : raisin, datte, abricot Produits fermentés : choucroute, vinaigre Certaines marinades Jus de citron en bouteille Pomme de terre en flocon Certains fromages Légumes séchés …

6 LES TEXTURES MODIFIEES

6.1 Définitions

***Rappel** : Il s'agit d'une méthode de préparation des aliments permettant d'en modifier la texture tout en conservant leurs qualités nutritives et leurs saveurs.*

Il est recommandé que les adaptations de textures soient établies selon les recommandations internationales de l'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation). ***Annexe 14***

Il ne s'agit pas pour les établissements de proposer toutes les déclinaisons de textures mais de savoir identifier leurs propositions selon la classification de l'IDDSI. En effet l'emploi d'une terminologie cohérente améliore :

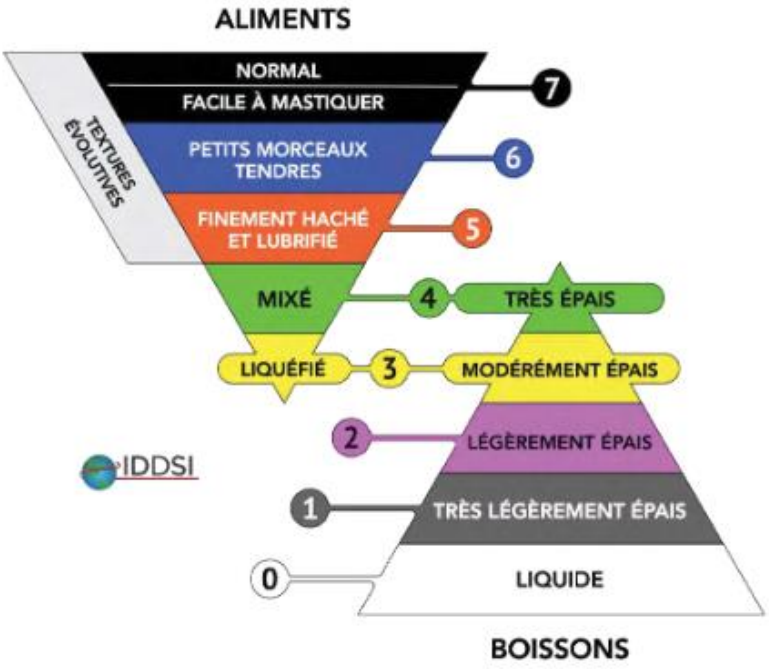
- La sécurité des patients
- La communication entre les différents professionnels et lors du transfert vers un autre établissement de santé.

L'adaptation des textures est nécessaire dans le cadre de trouble de la déglutition appelé aussi dysphagie. En cas de textures non adaptées, le diagnostic vital de la personne peut être engagé, en effet les risques sont :

- Dénutrition lié aux douleurs associés à la prise alimentaire et à la perte du plaisir de manger
- Déshydratation
- Fausse route avec risques d'étouffement ou bien pouvant entrainer une infection pulmonaire (nourriture qui passe par les conduits respiratoires) aggravant ainsi l'état de santé

6.2 Mise en œuvre

Afin d'aider à la mise en œuvre des textures modifiées, d'harmoniser les pratiques et de standardiser les textures, l'IDDSI à développer une classification (annexe…)



Celle-ci a été établie par des professionnels : médecins, orthophonistes, professionnels de la nutrition mais aussi des patients dysphagiques.

6.2.1 Alimentation

- **Aliment niveau 7 – Régulier RG7**
  - Correspond à une alimentation standard du quotidien de diverses textures qui sont adaptées à l'âge et au stade de développement.
  - Capacité à croquer et à mastiquer requise.

- **Niveau 7 – Facile à mastiquer**
  - Aliments standards quotidiens de texture tendre ou molle seulement qui sont adaptés à l'âge et au stade de développement.
  - Capacité à croquer et mastiquer requise

- **Niveau 6 – Petit bouchée molle**
  - Morceau de taille inférieure 1,5x1,5 cm pour les adultes et 8mmx8mm pour les bébés et enfants.
  - Appliquer une pression sur le morceau avec le dos de la fourchette : Le morceau doit être complétement écrasé et ne doit pas reprendre sa forme.
  - Petites bouchées molles, tendres et complétement humectées sans liquide qui s'égouttent ou se séparent de l'aliment solide.
  - Capacité à mastiquer requise.

- **Niveau 5 – Haché et humecté**
  - Particule d'aliment de taille de 4mm pour les adultes et 2 mm pour les nourrissons et enfants
  - Conserve sa forme dans la cuillère : tombe facilement si la cuillère est inclinée ou légèrement secouée.
  - Ne doit pas être ferme ni collant
  - Petits morceaux très mous et humides, capacité de mastication minimale requise

6.2.2 Alimentation et boissons

- **Niveau 4 – Purée / Très épais pour les liquides**
  - Se tiens en bloc sur la fourchette. Ne coule pas ou ne s'égoutte pas en continu entre les dents de la fourchette.
  - Conserve sa forme dans la cuillère.
  - Tombe facilement si la cuillère est inclinée ou légèrement secouée.
  - Ne doit pas être ferme ni collant.
  - Lisse sans grumeau n'est pas collant aucune capacité de mastication requise.
  - Peut-être mangé à la cuillère

- **Niveau 3 – Liquéfié / modérément épais**
  - Plus de 8ml restant dans la seringue après 10 seconde d'écoulement.
  - S'écoule lentement en bonne quantité entre les dents d'une fourchette.
  - Peut être mangé avec une cuillère ou bu d'une tasse.
  - Ne peut être mangé avec une fourchette car s'écoule lentement en bonne quantité entre

les dents de la fourchette.
- Efforts requis pour boire avec une paille.

6.2.3 Boissons

- **Niveau 2 : Liquide légèrement épais**
  - Peut-être bu d'une tasse mais un effort est requis pour le boire avec une paille standard ou tétine
  - 4 à 8 ml restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.

- **Niveau 1 : Liquide a peine épais**
  - Plus épais que de l'eau peut s'écoule a travers une paille standard ou tétine
  - 1 à 4ml restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.

- **Niveau 0 : Liquide très fluide**
  - S'écoule comme de l'eau. S'écoule facilement à travers tous les types de paille /tétine
  - Moins de 1ml restant dans la seringue après 19 seconde d'écoulement

DÉFINITION DES BOISSONS SELON L'IDDSI

Chaque niveau correspond à une consistance, une viscosité :

Niveau	Consistance	Equivalences			
4	Très épais		Compote		Ketchup
3	Modérément épais		Sirop d'agave		Smoothie fraise banane
2	Légèrement épais		Yaourt à boire		Velouté de légumes
1	Très légère-ment épais		Jus de tomate		Boisson HP

14

Ressource Documentaire Nutri-Culture© 2020

[14] Tableau tiré des ressources documentaires Nutri-Culture

Pour aller plus loin :

- Ressources documentaires Nutri-Culture : https://www.nutri-culture.com/media/uploads/sonata/article/0001/04/092310-textures-modifiees-iddsi-cuisine.pdf
- Le service restauration propose également une formation interne sur les textures modifiées. **Contact** : service.restauration@fondation-ove.fr

7 LES MODES D'ALIMENTATION

7.1 Standard

Alimentations pouvant être consommés avec des couverts ou à la main selon l'aliment sans difficultés.

Pas d'aménagement repas particulier nécessaire.

7.2 Manger-main

7.2.1.1 Définition :

Le manger-main correspond à une alimentation classique dont la forme et la consistance permettent d'être mangé avec les doigts.

Les aliments doivent être présentés sous forme de bouchées type boulette, bâtonnet…

Le manger-main peut être recommandé pour des patients ayant des troubles praxiques (troubles affectant les habilités motrices et gestuelles) pour qui il est difficile de tenir des couverts ou bien pour des patients déambulant, pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou encore des personnes présentant des tremblements.

L'objectif du manger-main est de faciliter la prise alimentaire, d'assurer des apports nutritionnels suffisants et de préserver l'autonomie

Le manger-main permet alors à ces personnes de :

- Maintenir une certaine autonomie autour de l'alimentation
- Maintenir les capacités restantes au niveaux des praxies
- Valoriser la personne
- Retrouver et/ou conserver le plaisir de manger seul

7.2.1.2 Mise en œuvre

Afin de mettre en place le manger-main il est important que l'aliment :

- Soit préhensible : Ne doit pas se casser, ni se fier
- Ait un aspect visuel attrayant et un goût renforcé
- Ait un apport nutritionnel adapté aux besoins

- Mixé lisse s'il y a présence de trouble de la déglutition

Afin de faciliter l'acceptation par le patient mais aussi la famille, il est important de communiquer sur la mise en place du manger-main auprès : de la personne concernée, de la famille, des soignants et des cuisiniers ….

Familles d'aliments	**Adaptations en manger-main**
Fruits et légumes	Sous forme de petite bouchée Bâtonnet Mini muffins sucrés aux fruits, Mini muffins salés aux légumes Tartelette sucrés ou salées aux fruits ou légumes Samoussas aux légumes Mini rouleau de printemps…
Féculents	Cakes, boulettes de riz, pâtes, quinoa… Pomme de terre coupée en morceau Mini toast avec pain
Protéines	Morceaux Samoussa Cakes Flan
Produits laitiers	Fromage dures en morceau Toast de fromage à tartiner Cubes avec gélifiant de fromage blanc, petit suisse, faisselle, yaourt…
Produits sucrés et gras	Cakes, biscuits, gâteaux, crème avec fond de tartelette… Toast avec confiture, miel, pâte à tartiner…

Pour aller plus loin :

- Recommandation LINUT réseau limousin nutrition et l'ARS Limousin : http://www.linut.fr/sites/default/files/files/ConseilsNutritionnels/PS/Divers/AQ_LINUT_INF_DIET_31%20Le%20manger%20mains.pdf
- Recommandation équipe diététique de Gériatrie des hôpitaux de Toulouse : https://www.ensembleprevenonsladependance.fr/wp-content/uploads/2016/09/Livret-Finger-Food-septembre-2016.pdf

7.3 Nutrition entérale

7.3.1.1 Définition

La nutrition entérale (NE) est une technique de nutrition artificielle qui permet de couvrir les besoins énergétiques quotidiens en administrant l'alimentation sous forme liquide directement dans le tube digestif.

Elle sera indiquée pour les patients dont l'alimentation orale est insuffisante, impossible ou contre-indiquée (exemples : patients atteints de pathologies digestives, neurologiques, cancers, mucoviscidose, maladies métaboliques, anorexie, sénilité, état infectieux sévère, insuffisance respiratoire, rénale, hépatique, etc.). L'objectif étant ainsi de reprendre du poids, ou aider au maintien du poids et éviter tout risque de dénutrition.

La mise en place d'une nutrition entérale doit être prescrite par un médecin.

La nutrition entérale permet d'apporter des calories, des protéines, des vitamines, et des minéraux, comme dans une alimentation équilibrée. Ce mode de nutrition respecte la digestion naturelle. Elle peut venir compléter l'alimentation orale ou la remplacer si la personne ne peut plus s'alimenter.

Elle peut se mettre en place le jour et/ou la nuit en continu ou discontinu et peut s'adapter au rythme du patient.

8 CONCLUSION

La Fondation OVE forte de son engagement souhaite faire de la santé nutritionnelle et l'autonomie alimentaire des droits fondamentaux accessible pour tous.

Comme cela a pu être soulevé par l'expérience de terrain et par les différents points abordés dans ce guide : La gestion des spécificités alimentaires au sein de nos établissements sociaux et médico-sociaux peut s'avérer être une tâche complexe et multidimensionnelle.

Afin de lever ces obstacles et permettre à chacun d'accéder à ses droits, ce guide recense de nombreuses recommandations et repères nationaux et internationaux. Ces repères permettent ainsi de faciliter la mise en œuvre de repas adaptés aux personnes accueillis et accompagnées par nos structures.

La coordination de chaque corps de métier tant dans le domaine de la cuisine, du soin du médical de l'éducatif que de la direction est essentielle afin de maintenir et promouvoir le **plaisir, la santé et la sécurité au cœur de l'alimentation de chacun.**

Nous sommes tous acteurs et nous espérons donc que ce guide vous aidera et vous accompagnera au mieux dans les différents domaines relevant de l'alimentation.

9 ANNEXES :

1) Affiche PNNS – Recommandations Adultes
2) L'assiette équilibrée
3) Les portions avec les mains
4) Les portions GEMRCN
5) Les courbes de corpulence
6) Les recommandations nutritionnels pour enfants et adolescents
7) La pyramide méditerranéenne
8) Fiche pratique alimentation hyperprotéinée
9) Fiche pratique alimentation pauvre en fibres
10) Fiches pratique alimentation diabétique
11) Tableau des index glycémiques
12) Affiches des 14 allergènes à déclaration obligatoire
13) Affiches des recommandations de l'IDDSI

10 ANNEXES

10.1 **Affiche PNNS – Recommandations Adultes**



10.2 **L’assiette équilibrée**

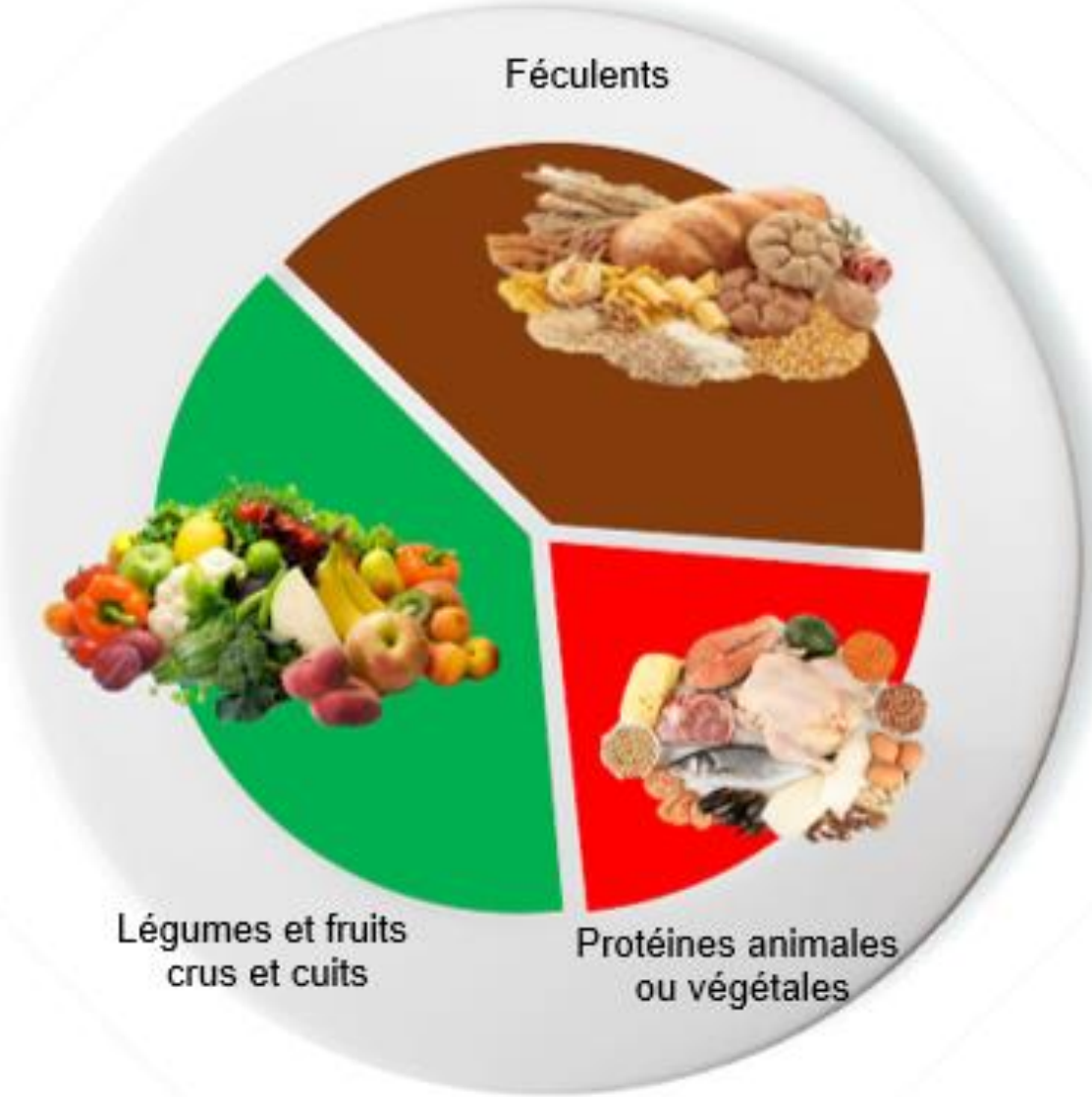
Une crudité



Et/ou



Un fruit





Boisson non sucrée

Un produit laitier



10.3 **Les portions avec les mains**



1 portion de féculent

=

1 poing
(x2 si dépenses énergétiques plus importantes)



1 portion de légumes

=

2 paumes de main



1 portion de viande ou poisson ou légumineuse

=

1 paume de main



1 portion de fromage

=

2 doigts



1 portion de beurre ou autre produit gras

=

1 pouce



1 portion de fruit

=

1 poing

10.4 **Portions GEMRCN**

REPAS PRINCIPAUX

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PAIN	30	40	50 à 100
CRUDITÉS sans assaisonnement			
Avocat	50	70	80 à 100
Carottes, céleri et autres racines râpées	50	70	90 à 120
Choux rouges et choux blanc émincé	40	60	80 à 100
Concombre	60	80	90 à 100
Endive	20	30	80 à 100
Melon, Pastèque	120	150	150 à 200
Pamplemousse à l'unité (ou segments en grammes)	1/2	1/2	1/2
Radis	30	50	80 à 100
Salade verte	25	30	40 à 60
Tomate	60	80	100 à 120
Salade composée à base de crudités	40	60	80 à 100
Champignons crus	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
CUIDITES sans assaisonnement			
Potage à base de légumes (en litres)	1/8	1/6	1/4
Artichaut entier (à l'unité)	1/2	1/2	1
Fond d'artichaut	50	70	80 à 100
Asperges	50	70	80 à 100
Betteraves	50	70	90 à 120
Céleri	50	70	90 à 120
Champignons	50	70	100 à 120
Choux-fleurs	50	70	90 à 120
Cœurs de palmier	40	60	80 à 100
Fenouil	40	60	80 à 100
Haricots verts	50	70	90 à 120
Poireaux (blancs de poireaux)	50	70	90 à 120
Salade composée à base de légumes cuits	50	70	90 à 120
Soja (germes de haricots mungo)	50	70	90 à 120
Terrine de légumes	30	30	30 à 50
ENTRÉES DE FÉCULENTS (Salades composées à base de pommes de terre, blé, riz, semoule ou pâtes)	60	80	100 à 150

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
ENTREES PROTIDIQUES DIVERSES			
Œuf dur (à l'unité)	1/2	1	1 à 1,5
Hareng	30	40	40 à 60
Maquereau	30	30	40 à 50
Sardines (à l'unité)	1	1	2
Thon au naturel	30	30	40 à 50
Surimi	30	30	40 à 50
Jambon cru de pays	20	30	40 à 50
Jambon blanc	30	40	50
Pâté, terrine, mousse	30	30	30 à 50
Pâté en croûte	45	45	65
Rillettes	30	30	30 à 50
Salami – Saucisson – Mortadelle	30	30	40 à 50
ENTREES DE PREPARATIONS PATISSIERES SALEES			
Nems	50	50	100
Crêpes	50	50	100
Friand, feuilleté	55 à 70	55 à 70	80 à 120
Pizza	70	70	90
Tarte salée	70	70	90
ASSAISONNEMENT HORS D'ŒUVRE (poids de la matière grasse)	5	7	8*
VIANDES SANS SAUCE			
BŒUF			
Bœuf braisé, bœuf sauté, bouilli de bœuf	50	70	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	40	60	80 à 100
Steak haché de bœuf, viande hachée de bœuf	50	70	100
Hamburger de bœuf, autre préparation de viande de bœuf hachée	50	70	100
Boulettes de bœuf, ou d'autre viande, de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
VEAU			
Sauté de veau ou blanquette (sans os)	50	70	100 à 120
Escalope de veau, rôti de veau	40	60	80 à 100
Steak haché de veau, viande hachée de veau	50	70	80 à 100
Hamburger de veau, Rissolette de veau, Préparation de viande de veau hachée	50	70	100
Paupiette de veau	50	70	100 à 120
AGNEAU-MOUTON			
Gigot	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte d'agneau avec os		80	100 à 120
Boulettes d'agneau-mouton de 30g pièce crues (à l'unité)	2	3	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	1	2	2 à 3

*10 g pour le milieu carcéral

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
PORC			
Rôti de porc, grillade (sans os)	40	60	80 à 100
Sauté (sans os)	50	70	100 à 120
Côte de porc (avec os)		80	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	40	60	80 à 100
Andouillettes	50	70	100 à 120
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
VOLAILLE-LAPIN			
Rôti, escalope et aiguillettes de volaille, blanc de poulet	40	60	80 à 100
Sauté et émincé de volaille	50	70	100 à 120
Jambon de volaille	40	60	80 à 100
Cordon bleu ou pané façon cordon bleu	50	70	100 à 120
Cuisse, haut de cuisse, pilon de volaille (avec os)	100	140	140 à 180
Brochette	50	70	100 à 120
Paupiette de volaille	50	70	100 à 120
Fingers, beignets, nuggets de 20 g pièce cuits	2	3	5
Escalope panée de volaille ou autre viande	50	70	100 à 120
Cuisse ou demi-cuisse de lapin (avec os)	100	140	140 à 180
Sauté et émincé de lapin (sans os)	50	70	100 à 120
Paupiette de lapin	50	70	100 à 120
Saucisse de volaille de 50g pièce crue (à l'unité)	1	2	2 à 3
ABATS			
Foie, langue, rognons, boudin	50	70	100 à 120
Tripes avec sauce	50	70	100 à 200
OEUFS (plat principal)			
Œufs durs (à l'unité)	1	2	2 à 3
Omelette	60	90	90 à 130
POISSONS (Sans sauce)			
Poissons non enrobés sans arêtes (filets, rôtis, steaks, brochettes, cubes)	50	70	100 à 120
Brochettes de poisson	50	70	100 à 120
Darne			120 à 140
Beignets, poissons panés ou enrobés (croquettes, paupiettes, …)	50	70	100 à 120
Poissons entiers			150 à 170
PLATS COMPOSES			
Poids recommandé de la denrée protidique du plat composé (choucroute, paëlla, hachis parmentier, brandade, légumes farcis, raviolis, cannellonis, lasagnes, autres plats composés)	50	70	100 à 120
Poids de la portion de plat, comprenant denrée protidique, garniture et sauce (hachis parmentier, brandade, raviolis, cannellonis, lasagnes, choucroute, paëlla, légumes farcis, autres plats composés …)	180	250	250 à 300

REPAS PRINCIPAUX (suite)

PRODUITS prêts à consommer, en grammes (plus ou moins 10 %)	Enfants en maternelle	Enfants en classe élémentaire	Adolescents, adultes
Préparations pâtissières (crêpes, pizzas, croque-monsieur, friands, quiches, autres préparations pâtissières) servies en plat principal	100	150	200
Quenelle	60	80	120 à 160
LEGUMES CUITS	100	100	150
FECULENTS CUITS			
Riz – Pâtes – Pommes de terre	120	170	200 à 250
Purée de pomme de terre, fraîche ou reconstituée	150	200	250
Frites	120	170	200 à 250
Chips	30	30	60
Légumes secs	120	170	200 à 250
SAUCES POUR PLATS (jus de viande, sauce tomate, béchamel, beurre blanc, sauce crème, sauce forestière, mayonnaise, ketchup, ...) Poids de la matière grasse	5	7	8
FROMAGES	16 à 20	16 à 30	16 à 40*
LAITAGES			
Fromage blanc, fromages frais (autres que le petit suisse et les fromages frais de type suisse)	90 à 120	90 à 120	90 à 120
Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
Petit suisse et autres fromages frais de type suisse	50 à 60	50 à 60	100 à 120
Lait demi-écrémé en ml des menus 4 composantes	125	125	250**
DESSERTS			
Desserts lactés	90 à 125	90 à 125	90 à 125
Mousse (en cl)	10 à 12	10 à 12	10 à 12
Fruits crus	100	100	100 à 150
Fruits cuits	100	100	100 à 150
Fruits secs	20	20	30
Pâtisseries fraîches ou surgelées, à base de pâte à choux, en portions ou à découper	20 à 45	20 à 45	40 à 60
Pâtisseries fraîches, surgelées, ou déshydratées, en portions, à découper en portions ou à reconstituer	40 à 60	40 à 60	60 à 80
Pâtisserie sèche emballée (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	20 à 30	20 à 30	30 à 50
Biscuits d'accompagnement	15	15	20
Glaces et sorbets (ml)	50 à 70	50 à 100	50 à 120 pour les adolescents 50 à 150 pour les adultes
Desserts contenant plus de 60 % de fruits	80 à 100	80 à 100	80 à 100

*30 g pour le milieu carcéral
**adolescents uniquement

10.5 **Fiche pratique - Alimentation hypocalorique**

Objectifs :

- Ralentir la prise de poids chez l'enfant
- Prévenir une prise de poids supplémentaire
- Réduire un tour de taille élevé



L'objectif chez l'**enfant** est de **ralentir la prise de poids** par la mise en place d'une **alimentation équilibrée** et d'une **activité régulière** associés à une hygiène de vie saine (sommeil, stress, écran…).

Les régimes amaigrissants et restrictifs sont contre-productifs et peuvent s'avérer dangereux pour la santé de l'enfants et provoquer davantage de troubles du comportement alimentaire.

Conseils généraux :

- Promouvoir une alimentation variée et équilibrée
- Diversifier les choix alimentaires en mangeant de tout : ne pas éliminer les aliments préférés mais en manger modérément
- Adapter les portions (portions avec les mains)
- Limiter la consommation des aliments à forte densité énergétique, riches en lipides ou en sucres et les boissons sucrées ou alcoolisées.
- Privilégier les aliments de faible densité énergétique (fruits, légumes), boire de l'eau
- Rassurer le patient quant à son droit au plaisir de manger, la convivialité des repas est souhaitable
- Structurer les prises alimentaires en repas et en collations en fonction des nécessités du mode de vie du sujet (en général 3 repas principaux et 1 collation)
- Manger suffisamment et lentement, ne pas manger debout, mais assis bien installer à une table
- Proposer la même alimentation pour tout le monde : seules les quantités vont varier
- Limiter l'utilisation de matière grasse pour la cuisson
- Cuisiner des quantités adaptées, limiter la taille des plats
- Se consacrer au repas, être attentif à son assiette
- Servir à l'assiette, remplir les assiettes avant de les apporter sur la table (éviter de laisser le plat sur la table ou à proximité).
- Ne pas resservir.
- Déposer les couverts entre chaque bouchée en cas de tachyphagie
- Utiliser des assiettes de diamètre standard (ou petit) pour obtenir une taille des portions adaptée
- Eviter d'acheter ou stocker en quantité les aliments habituellement consommés lors des prises alimentaires extra-prandiales (grignotage)

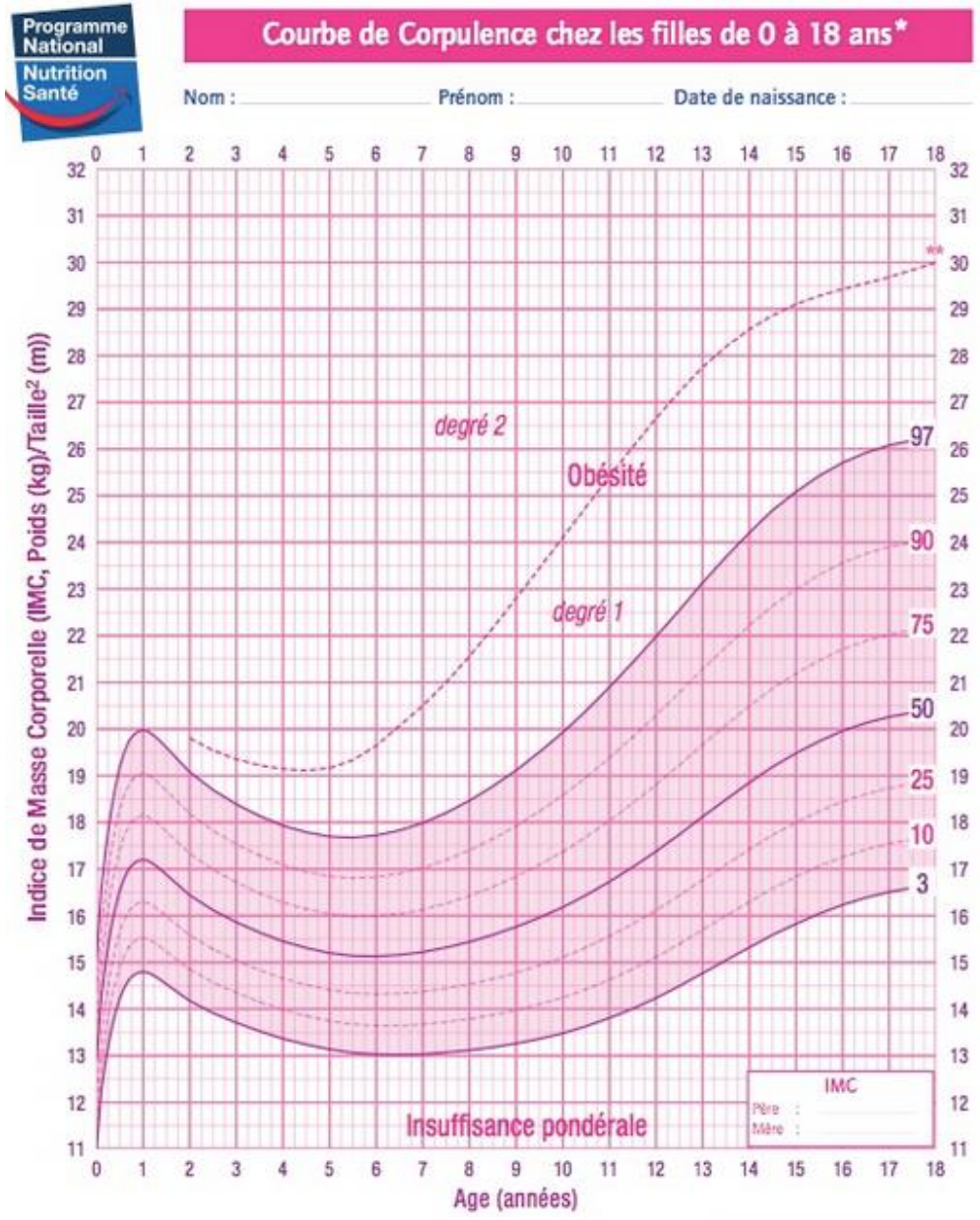
Catégorie d'aliments	Aliments à favoriser	Aliments à limiter *1 à 2x/sem maximum*
Boissons	Eau du robinet, eau gazeuse, eau plate, infusions, thé, café **sans sucres**	Jus de fruits, sodas y compris les lights, sirops, alcool
Fruits et légumes	Tous les fruits et légumes frais de saison	Les légumes frits Les jus de fruits
Féculents	Pomme de terre, pâtes semi-complète ou complète, riz basmati ou riz complet, semoule, orge, avoine… Quinoa, sarrasin.. Légumineuses : lentilles, pois chiche, pois cassé, flageolet… Pain complet, pain au levain, pain aux céréales	Féculents frits : frites, pomme dauphine, pomme noisette etc… Pain de mie Galette de riz Baguette blanche Pâtes cuisson rapide Farine blanche **/!\ Attention au sauce et accompagnement**
Produits laitiers	Yaourt, fromage blanc, petit suisse nature… Fromages Lait	Crèmes desserts Flan Yaourts sucrés
Protéines	Volaille Poisson Œufs Légumineuses : lentilles, pois chiche, pois cassé, flageolet…	**1x sem :** Charcuteries (saucisse, saucisson, quenelle, jambon, rosette…) viandes ou poissons transformés : cordon bleu, nuggets, pané… **1 à 2x/sem :** Viandes hors volailles : bœuf, mouton, agneau, canard, porc
Produits gras	Huile d'olive pour la cuisson Huile de colza pour l'assaisonnement **1 poignée de fruits** à coque par jour : amandes, noix, noisettes. Graine de lin, sésame, chia…	Beurre, crème Sauces mayonnaises, béarnaises etc… Chips, biscuits apéritifs, viennoiserie, brioche
Produits sucrés	**Produits sucrés naturels en petite quantité :** Miel, sucre de canne complet, Rapadura, muscavado, sucre de fleur de coco, sirop d'érables Fruits secs Chocolat noir	Soda, biscuits, pâtisserie, dessert sucrés, pâtes à tartiner, bonbons, caramel… Barre chocolatée Céréales soufflées, enrobées ou fourrées du petit-déjeuner

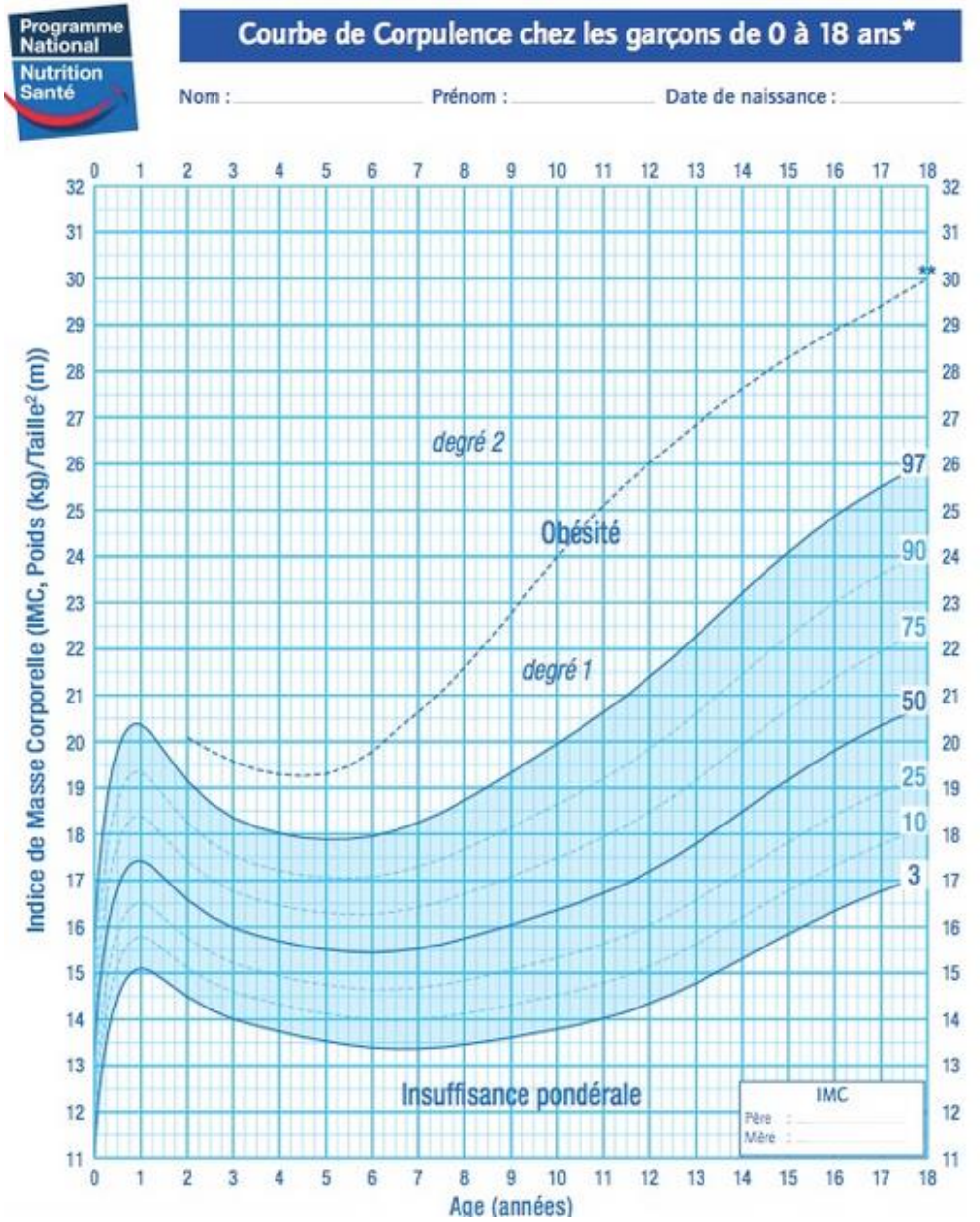
Exemple de répartition alimentaire :

Petit déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 produit céréaliers + 1 protéines ou produits laitiers + 1 fruit peu transformé +/- 1 petite portion de produits sucrés ou 1 petite portion de produits gras	Thé/café 2 tranches de pain au céréales + beurre + confiture d'abricot Yaourt nature 1 pomme
Déjeuner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Salade verte Purée Colin Fromage blanc Compote
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée + 1 produit céréaliers + 1 fruit + 1 produit laitier +/- 1 produit gras ou sucré	2 tranche de pain complet Chocolat noir Infusion
Dîner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Potage Pâtes Sauté de dinde Brie 1 tranche de pain Fruit frais

- ⇨ **2 à 4 produits à limiter par semaine**
- ⇨ **1 protéine animal/jour**
- ⇨ **Se référer au portion avec les mains**

10.6 **Courbes de corpulence**





10.7 **Recommandations nutritionnelles enfants et adolescents**

Point de vue qualitatif :
• les repères destinés à la population adulte permettent de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels des enfants de toutes les classes d'âges sans dépasser les limites de sécurité.

Point de vue quantitatif :
• les quantités consommées doivent être adaptées
• la taille des portions réduite chez les plus jeunes ou augmentée chez les adolescents si nécessaire.

- Repères alimentaires identiques à ceux des adultes
  mêmes aliments consommés mais modulation de la taille de la portion

- Augmenter la part d'aliments vecteurs de fer et calcium (taille des portions des produits laitiers, des protéines animales et autres végétales)

- Limiter les apports de sucres, en particulier via les boissons sucrées et les pâtisseries/biscuits/gâteaux et lors du goûter

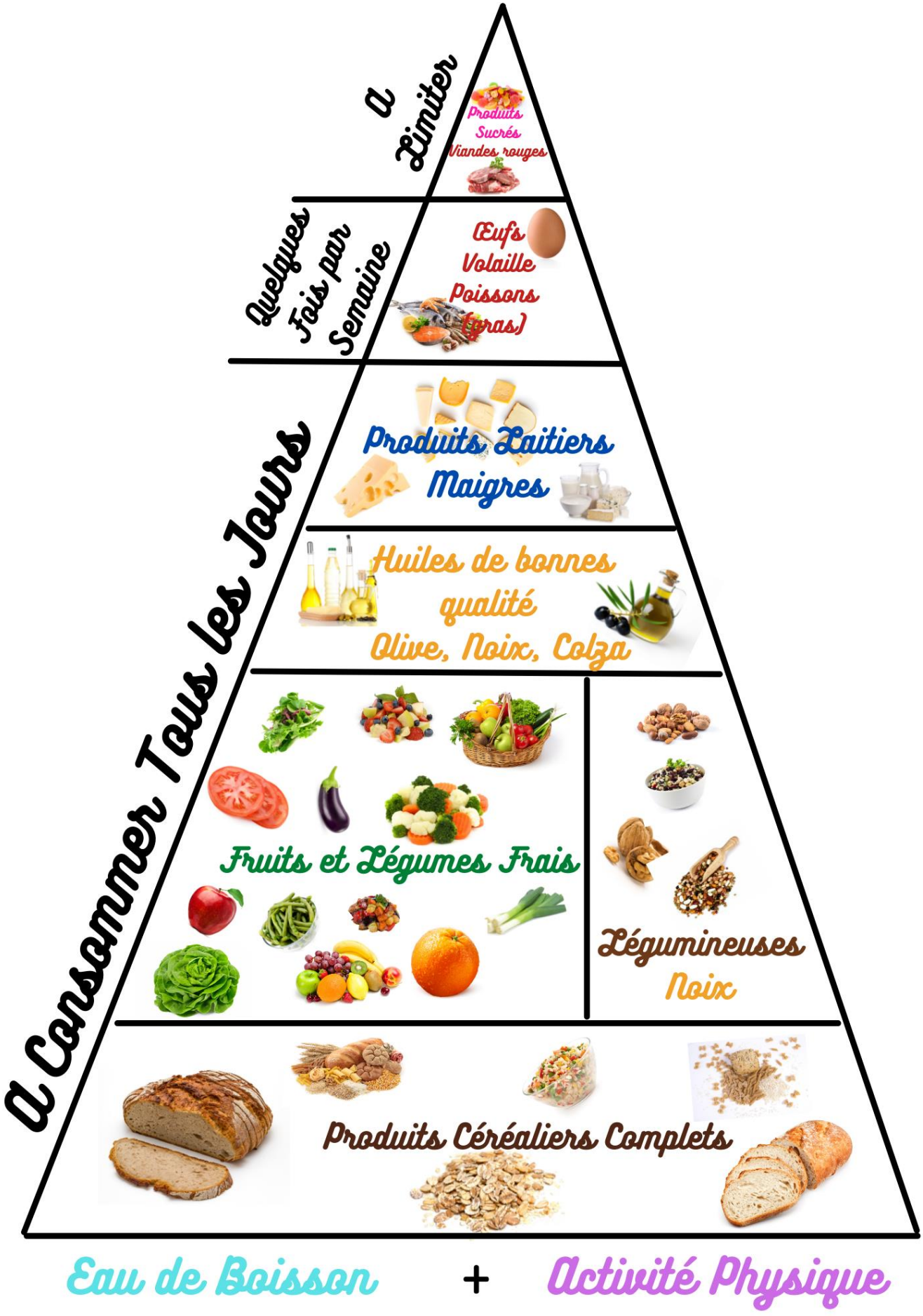
- Privilégier le fait maison

- Encourager la lecture des ingrédients et des informations nutritionnelles (Nutriscore).

- Eviter pour causes de pathogénie ou d'effets néfastes sur la population

→Caféine et boissons en contenant
→Aliments contenant des édulcorants intenses
→VPO crus, fromages au lait cru

10.8 **Pyramide alimentaire méditerranéenne**



10.9 **Fiche pratique alimentation hyperprotéinée et hypercalorique**

Pour quel type de pathologies ?

- Dénutrition ou risque de dénutrition
- Pathologies hyper-catabolisantes : sida, cancer, mucovisidose…
- Avant et après une chirurgie
- Pathologies chroniques : crohn, rectocolite hémorragique…
- Brulures étendues

Objectifs :

- Maintenir ou augmenter le poids
- Maintenir ou améliorer la masse musculaire

Le poids et son évolution sont à surveiller de près. Les observations se portent sur :

- Appétit
- Les ingestas
- Le MNA (Mini Nutritional Assessment)
- Age
- Pathologies (digestives ou autres) / traitements
- Environnement psycho-social

Conseils généraux et mise en œuvre :

- Favoriser un activité physique régulière
- Stopper tout régime restrictif (sauf si lié à une pathologie)
- Proposer des collations, même en soirées
- Enrichir l'alimentation, c'est-à-dire augmenter la densité protidique sans augmenter le volume ou augmenter la taille des portions protidiques / énergétiques servies
- Possibilité de diminuer le volume des repas pour les petits mangeurs pour en favoriser la consommation (enrichissement indispensable dans ce cas) avec un fractionnement de l'alimentation (collations).
- Possibilité de mettre en place une alimentation CNO (Compléments Nutritionnels Oraux) dans des cas particuliers sur prescription médicale.

Aliment pour enrichir	Grammage moyen	Apport moyen en protéines	Exemples de préparations
Poudre de lait à mélanger / diluer	10g (1 à 2 cuillères à soupe)	3.4g	Potage, purée, quiches, sauces, desserts lactés, compotes, laitage, boisson lactée…
Crème de gruyère	1 unité (6g)	2.8g	Purée, potage, tarte, sauce, gratin (de légumes ou de pâtes) …
Fromage râpé	10-20g	2.7 à 5.4g selon le fromage	
Fromage	15-20g	3-4g	en dés ou râpé dans les entrés ou plats
Œufs	1 unité 1 jaune	6.5g 3.5g	Dur en entrée, ajouté en gratin, en fin de cuisson pour le jaune…
Jambon	½ à 1 tranche	4-5g à 8-10g	Dés en salade, en gratin, mixé en purée ou potage…
Poisson	30-50g	6-10g	Emietté en salade, mixé dans les potages ou purées…
Poudre de protéines	5-15g	4.5-13.5g	Même utilisation que le lait en poudre

Exemple de répartition alimentaire :

Petit déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 féculent + 1 protéines ou produits laitiers + 1 fruit +/- 1 petite portion de produits sucrés et 1 petite portion de produits gras	Thé/café au lait / crème 2 tranches de brioche + beurre + confiture Smoothie lait + fruit
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée, 1 féculent, 1 produit laitier 1 fruit +/- 1 produit gras ou sucré	Yaourt enrichi avec lait en poudre Madeleine
Déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 protéine + 1 féculent + 1 légume +/- fruit enrichi + 1 produit laitier	Salade verte + *dés de gruyère* Purée + *jaune d'œuf* Colin (*portion plus grosse*) sauce citron Flan
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée 1 féculent 1 produit laitier 1 fruit +/- 1 produit gras ou sucré	Compote + *1 cc de poudre d'amandes* Biscuits *enrichis* Eau + sirop
Dîner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Potage enrichi avec du kiri Gratin de pâtes Sauté de dinde Brie Fruits de saison
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée, 1 féculent , 1 produit laitier 1 fruit +/- 1 produit gras ou sucré	Crème dessert + *poudre de lait* Cake aux fruits

10.10 Fiche pratique Alimentation pauvre en fibres strict

Pour quel type de pathologies ?

- **Visée thérapeutique :** Sténoses intestinales symptomatique (sub-occlusion), fistules digestives basses
- **Visée diagnostique :** exploration digestive (coloscopie, coloscanner, entéro-IRM…)
- **Au cas par cas et transitoirement :** bénéfices symptomatique (diarrhées, maladie inflammatoire chronique de l'intestin, flatulences, douleurs digestives, poussée d'entéro-colopathie)

Objectifs :

- 10-14g de fibres par jour
- Limiter le volume et le nombre de selles et de gaz
- Doit permettre de satisfaire aux besoins quotidiens énergétiques et en macronutriments (en prévention de la dénutrition)

Une alimentation thérapeutique pauvre en fibre strict doit :

- Être personnalisée
- Être sur une durée la plus courte possible (1 repas à 3 jours)
- Être réévaluée régulièrement (afin de limiter le risque nutritionnel)
- Ne pas descendre en dessous de 10g/j

Conseils généraux et mise en œuvre :

- **Le principe n'est pas de supprimer toutes les fibres alimentaires mais de les limiter :** 10-14g de fibres par jour dans le cadre d'une alimentation pauvre en fibres strictes et 15-20g dans le cadre d'une alimentation pauvre en fibres.
- **A exclure sur une courte période :** céréales complètes, les fruits et légumes, les jus de pomme et de pruneaux, les jus avec pulpe.
- **Il n'est pas nécessaire d'exclure :** les jus de fruits sans pulpe, les pommes de terre, le pain blanc, le lait et ses dérivés.
- Il n'y a pas de justification à préférer le pain rassis, grillé ou les biscottes.
- Supprimer, limiter le lactose en cas d'intolérance
- Mixer des aliments ne réduit pas leur teneur en fibres bien que la digestion soit facilitée.
- Bien mastiquer pour faciliter le travail digestif par la suite.

Catégorie d'aliments	Aliments à favoriser/autorisé	Aliments à exclure
Boissons	Eau, jus sans pulpe, thé/café…	Jus de pomme / pruneaux + jus avec pulpe, nectar de fruits
Fruits et légumes	Bouillon filtré, sauce tomate sans peau ni pépins	Tous
Féculents	Riz, pomme de terre, pâtes, semoules, farine blanche, biscotte, pain de mie…	Céréales complètes, légumineuses, son, pain aux céréales Farine complète ou semi-complète Flocon d'avoine
Produits laitiers	Selon la tolérance	Selon la tolérance
Protéines	-	-
Produits gras	Huiles végétales, beurre	Fruits oléagineux
Produits sucrés	Gelée de fruits, biscuits secs, sorbet au sirop, pâtisserie sans fruits…	Confiture, produits « light » (contiennent des polyols : effet laxatif)

Exemple de répartition alimentaire :

Petit déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 féculent + 1 protéines ou produits laitiers + gelée de fruits ou jus sans pulpe +/- 1 petite portion de produits sucrés ou 1 petite portion de produits gras	Thé/café 3 tranches de baguette blanche (1,6g) + beurre + 30g gelée d'abricot (0,4g) Yaourt nature 1 verre de jus de fruits sans pulpe (0,35g)
Déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	200g Purée (3g) Colin Flan
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée + 1 féculent + 1 produit laitier +/- 1 produit gras ou sucré	Yaourt à boire à la framboise (0,3g) 4 Biscuits (1g) Infusion
Dîner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Bouillon de légumes filtrés 200g Pâtes (3,8g) Sauté de dinde Brie + 1 tranche de pain (0,5g) Tartelette citron (1,62g)
Total fibres :12,57g	

Alimentation pauvre en fibres fiche pratique

Pour quel type de pathologies ?

- Symptômes digestifs dérangeant voir douloureux
- Sténose intestinale peu/pas symptomatique
- Gastroparésie
- Elargissement d'une alimentation pauvre en fibres stricte
- Réalimentation digestive



Objectifs :

- 15-20g de fibres par jour
- Améliorer la qualité de vie
- Préserver le confort digestif
- Limiter le nombre de selles et de gaz (à moindre degré que l'alimentation pauvre en fibre strict) dans le but d'améliorer les ingestas et prévenir de la dénutrition
- Doit permettre de satisfaire aux besoins quotidiens énergétiques et en macronutriments.



Une alimentation thérapeutique pauvre en fibre doit :

- Être prescrite sur une période limitée et adaptée à la tolérance individuelle
- Réévaluer régulièrement
- Limiter les risques nutritionnels liés à des restrictions trop importantes (anorexie, déséquilibre, apport énergétique insuffisant, carences vitaminiques…

/!\ Attention à ne pas restreindre inutilement les fibres qui sont indispensables pour un microbiote en bonne santé.

Conseils généraux et mise en œuvre :

- **Le principe n'est pas de supprimer toutes les fibres alimentaires mais de les limiter :** 15-20g de fibres par jour dans le cadre d'une alimentation pauvre en fibres
- **A limiter sur une courte période :** céréales complètes, les fruits et légumes, les jus de pomme et de pruneaux, les jus avec pulpe.
- **Il n'est pas nécessaire d'exclure :** les jus de fruits sans pulpe, les pommes de terre, le pain blanc, le lait et ses dérivés.
- Il n'y a pas de justification à préférer le pain rassis, grillé ou les biscottes.
- Supprimer, limiter le lactose en cas d'intolérance
- Mixer des aliments ne réduit pas leur teneur en fibres bien que la digestion soit facilitée.
- Bien mastiquer pour faciliter le travail digestif par la suite.

Catégorie d'aliments	Aliments à favoriser	Aliments à limiter
Boissons	Eau, jus de fruits sans pulpe	Jus de pomme / pruneaux + jus avec pulpe, nectar de fruits
Fruits et légumes	Fruits et légumes avec une teneur en fibre **<3g/100g** Carottes cuites, betteraves, concombres, courges, courgettes sans la peau, salade verte crue, jus de légumes, tomates, sauces/pulpes tomates, endives cuites, haricots verts fins, aubergines pelées et épépinées, blancs de poireaux Banane, poire, pêches bien mûres Compotes Jus de fruits sans pulpe	Fruits et légumes avec une teneur en fibre **>3g/100g** Poireaux, choux, fenouil, poivrons, navets, artichaut, radis, panais, petits pois, salsifis, épinards, céleri rave, maïs, framboise, haricots verts… Fruits secs
Féculents	Pommes de terre pelées Tous les féculents raffinés, blancs	Céréales complètes, légumineuses, fruits secs
Produits laitiers	Tous les produits laitiers	Selon la tolérance
Protéines	Tous les protéines	-
Produits gras	Beurre, crème, margarine, huiles végétales	Fruits oléagineux
Produits sucrés	Tous les produits sucrés	Les biscuits, pâtisseries riches en fibres (farine complète, flocon d'avoine, graines…)

Exemple de répartition alimentaire :

Petit déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 féculent + 1 protéines ou produits laitiers + gelée de fruits ou jus sans pulpe +/- 1 petite portion de produits sucrés ou 1 petite portion de produits gras	Thé/café 3 tranches de baguette blanche (1,6g) + beurre + confiture d'abricot (0,3g) Yaourt nature 1 verre de jus de fruits sans pulpe (0,35g)
Déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 protéine + 1 féculent + 1 légume pauvre en fibres + 1 produit laitier	100g Betterave (2,5g) 200g Purée (3g) Colin Flan
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée + 1 féculent + 1 produit laitier +/- 1 produit gras ou sucré	100g Compote (2g) 4 Biscuits (1g) Infusion
Dîner	
1 boisson non sucrée + 1 légume ou fruits pauvre en fibres + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Bouillon de légumes 200g Pâtes (3,8g) Sauté de dinde Brie 1 tranche de pain (0,5g) 1 banane bien mûre (3g)
Total fibres : 18,05g	

10.11 Fiche pratique - Alimentation diabétique

Objectifs :

- Limiter les variations glycémiques
- Apporter une quantité de glucides régulières au cours des repas
- Stabiliser ou corriger le poids pour participer au contrôle des facteurs de risque cardio-vasculaires.

Il n'est pas nécessaire de supprimer totalement les produits sucrés. Ces derniers peuvent être consommés avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Conseils généraux :

- Promouvoir une alimentation variée et équilibrée
- Adapter la taille des portions
- Contrôler la consommation de sucres plutôt que de l'exclure
- Privilégier les produits sucrés au cours du repas plutôt qu'en dehors
- Apporter régulièrement des glucides à chaque repas de préférence à index glycémique bas
- En l'absence d'insulinothérapie fonctionnelle la quantité de glucides doit être régulière et à heure fixe pour favoriser l'équilibre glycémique et minimiser les excursions glycémiques dont le risque d'hypoglycémie.
- Il convient de prendre en compte la quantité totale de glucides sur le repas
- Limiter les boissons sucrées en dehors d'une hypoglycémie et de moments spécifiques
- Eviter les grignotages, en particulier les grignotages sucrés.
- L'utilisation du fructose est déconseillée étant donné son interaction sur le métabolisme de lipides et de la prise de poids
- Répartir les prises glucidiques en fonction du traitement et des habitudes spontanées
- Diminuer la consommation spontanée en lipides si celle-ci est excessive et veiller particulièrement à la qualité et l'équilibre des différents acides gras (rapport oméga 6/oméga 3)
- Si surpoids il est alors possible que le médecin prescrive une alimentation légèrement hypocalorique.
- Pratiquer régulièrement une activité physique afin d'augmenter la sensibilité des muscles à l'insuline.

Catégorie d'aliments	Aliments à favoriser	Aliments à limiter *1 à 2x/sem maximum*
Boissons	Eau du robinet, eau gazeuse, eau plate, infusions, thé, café **sans sucres**	Jus de fruits, sodas y compris les lights, sirops, alcool
Fruits et légumes	Tous les légumes 2 portions de fruits par jour de préférence au cours du repas / 1 portion = la taille d'un poing Compote sans sucres ajoutés au cours du repas Miser sur les anti-oxydants : fruits et légumes colorés verts, oranges, rouges…	Jus de fruits (même les 100% pur jus ou les jus maison)
Féculents	Pomme de terre, pâtes semi-complète ou complète, riz basmati ou riz complet, semoule, orge, avoine… Quinoa, sarrasin.. Légumineuses : lentilles, pois chiche, pois cassé, flageolet… Pain complet, pain au levain, pain aux céréales	Féculents frits : frites, pomme dauphine, pomme noisette etc… Pain de mie Galette de riz Baguette blanche Pâtes cuisson rapide Farine blanche **/!\ Attention au sauce et accompagnement**
Produits laitiers	Yaourt, fromage blanc, petit suisse nature… Fromages Lait	Crèmes desserts Flan Yaourts sucrés
Protéines	Volaille Poisson dont poissons gras : hanchois, hareng, sardine, maquereau, saumon… Œufs Légumineuses : lentilles, pois chiche, pois cassé, flageolet…	**1x sem :** Charcuteries (saucisse, saucisson, quenelle, jambon, rosette…) viandes ou poissons transformés : cordon bleu, nuggets, pané… **1 à 2x/sem :** Viandes hors volailles : bœuf, mouton, agneau, canard, porc
Produits gras	Huile d'olive pour la cuisson Huile de colza pour l'assaisonnement **1 poignée de fruits** à coque par jour : amandes, noix, noisettes. Graine de lin, sésame, chia…	Beurre, crème Sauces mayonnaises, béarnaises etc… Chips, biscuits apéritifs, viennoiserie, brioche
Produits sucrés	**Produits sucrés naturels en petite quantité :** Miel, sucre de canne complet, Rapadura, muscavado, sucre de fleur de coco, sirop d'érables Fruits secs Chocolat noir	Soda, biscuits, pâtisserie, dessert sucrés, pâtes à tartiner, bonbons, caramel… Barre chocolatée Céréales soufflées, enrobées ou fourrées du petit-déjeuner

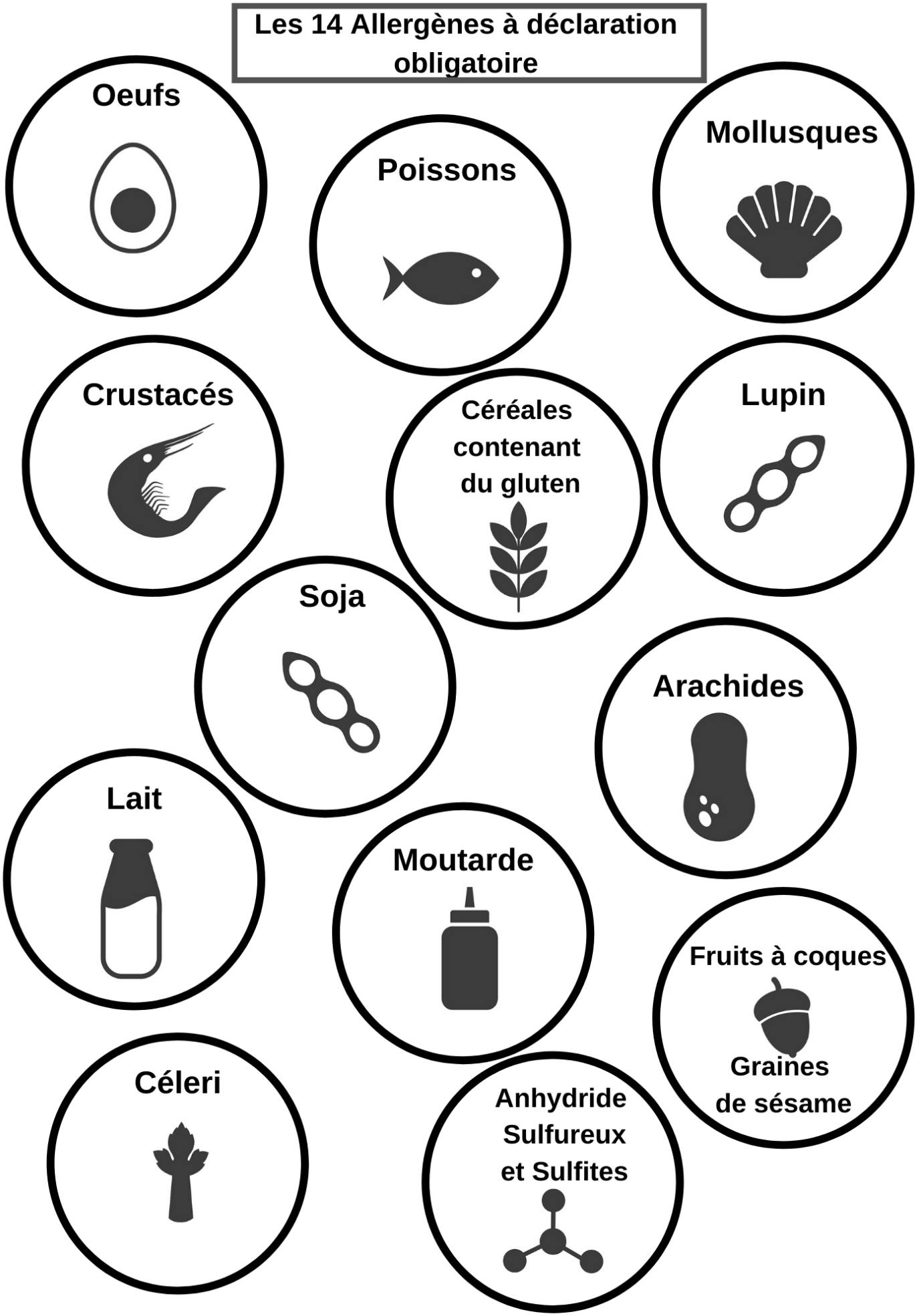
Exemple de répartition alimentaire :

Petit déjeuner	
1 boisson non sucrée + 1 produit céréaliers + 1 protéines ou produits laitiers + 1 fruit peu transformé +/- 1 petite portion de produits sucrés ou 1 petite portion de produits gras	Thé/café 2 tranches de pain au céréales + beurre + confiture d'abricot Yaourt nature 1 pomme
Déjeuner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Salade verte Purée Colin Flan
Collation	
Au moins 2 des composants suivants : 1 boisson non sucrée + 1 produit céréaliers + 1 fruit + 1 produit laitier +/- 1 produit gras ou sucré	2 tranche de pain complet Chocolat noir Infusion
Dîner	
1 boisson non sucrée + Crudité et/ou 1 légume cuit + 1 protéine + 1 féculent + 1 produit laitier	Potage Pâtes Sauté de dinde Brie 1 tranche de pain Fruit frais

10.12 **Tableau des index glycémiques**

TABLEAU DES INDEX GLYCEMIQUES PAR ALIMENTS						
Famille	Aliments à IG bas		Aliments à IG moyen		Aliments à IG élevé	
Fruits légumes	Abricots secs, brugnons nectarines, celeri-rave cru, grenade, figue, orange, pêche, pomme, prune, tomates séchées, petits pois frais, Ail, fruit de la passion, Abricot frais, Mandarine, Pamplemousse, Poire, betterave crue, carotte crue,	35- 30	Jus de pommes, jus d'ananas, litchi, topinambour, mangue kaki, kiwi,	50	Carotte cuite, navet cuit,	85
	Myrtille, baies de goji, tomate, cerise, framboises, groseilles, aubergine, citron, ratatouille	25-20	Jus d'orange, jus de pamplemousse, petits pois (boîte), raisin, sauce tomate, noix de coco, canneberge,	45	Pastèque, Dattes, Ananas(boîte)	75 -65
	Asperge, brocolis, céleri branche, champignon, choucroute, choux de bruxelle, cornichon épinards, haricots verts, fenouil, gingembre, groseilles, oseille	15	Figues sèches, pruneaux	40	Jus de raisin, Pêches au sirop	60
Féculents	Falafel, haricots secs(rouges, blancs, noirs), quinoa	35	Couscous complet, patates douces, mûesli, riz brun complet, pâtes complètes, barre énergétiques de céréales, (sans sucre)	50	Pommes de terre au four, farine de riz, Frites, Riz glutineux, Pain blanc sans gluten, farine de blé blanche, Pain de mie blanc, pain hamburger, Purée de pommes de terre	95-80
	Pois chiches, lentilles	30	Blé(type Ebly), Farine intégrale, Boulgour complet cuit, couscous(semoule) intégral, riz basmati complet, pain grillé farine intégrale	45	Brioches, Biscottes, croissants, Céréales du petit déjeuner sucrées, Polenta, Risotto, Couscous(semoule) blanc, Pain complet	70-65
	Hummus, pois cassés, flageolets	25	Avoine, seigle intégral(farine ou pain), pain intégral au levain; pâtes complètes al dente,	40	Riz, ravioli de blé dur, tagliatelles bien cuites	60-55
Produits sucrés	Chocolat > 70%	25	Marmelade	45	Glucose	100
	Chocolat noir >80%	20	Sablé (farine intégrale)	40	Gauffre au sucre, riz au lait sucré, confiture, miel	75-60
					Nutella	55
Viande, Poisson, œufs	Crustacés, homard, crabe	5	Surimi	50	Sushis	55
Produits Laitiers	Yaourt nature	35				
	Lait	30				
Produits gras	Graines de lin, sésame et pavot, moutarde,	35	Purée de sésame	40	Chips	70
	Cacahuètes arachides, Lupin, noix, pignons de pin, pistaches	20-15				
Boissons	Jus d'amandes	30	Chicorée, Cidre brut,	40	Bière	110

10.13 **Les 14 allergènes à déclaration obligatoire**



LA CLASSIFICATION ET LES MÉTHODES DE MESURE DES ALIMENTS ET BREUVAGES ADULTES ET PÉDIATRIE

ALIMENTS

INFORMATIONS SUR LES MÉTHODES DE MESURE

NIVEAU 7 - RÉGULIER RG7
Aucune information spécifique sur les méthodes de mesure

Aliments standards quotidiens de diverses textures qui sont adaptés à l'âge et au stade de développement. Capacité à croquer et à mastiquer requise.

NIVEAU 7 - FACILE À MASTIQUER EC7

Aliments standards quotidiens de texture tendre ou molle seulement qui sont adaptés à l'âge et au stade de développement. Capacité à croquer et à mastiquer requise.

NIVEAU 6 - PETITE BOUCHÉE MOLLE SB6

Morceaux de taille inférieure à 1,5 × 1,5 cm pour les adultes et 8 mm × 8 mm pour les bébés et les enfants. Appliquer une pression sur le morceau avec le dos de la fourchette : le morceau doit être complètement écrasé et ne doit pas reprendre sa forme.

Petites bouchées molles, tendres et complètement humectées, sans liquide qui s'égoutte ou se sépare de l'aliment solide. Capacité à mastiquer requise.

NIVEAU 5 - HACHÉ ET HUMECTÉ MM5

Particules d'aliments d'une taille de 4 mm pour les adultes et 2 mm pour les nourrissons et les enfants. Conserve sa forme dans la cuillère : tombe facilement si la cuillère est inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.

Petits morceaux très mous et humides, capacité de mastication minimale requise.

NIVEAU 4 - PURÉE PU4

Se tient en un bloc sur la fourchette. Ne coule pas ou ne s'égoutte pas en continu entre les dents de la fourchette. Conserve sa forme dans la cuillère. Tombe facilement si la cuillère est inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.

Lisse, sans grumeau, n'est pas collant, aucune capacité de mastication requise. Peut être mangé à la cuillère.

NIVEAU 3 - LIQUÉFIÉ LQ3

Plus de 8 mL restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement. S'écoule lentement en bonne quantité entre les dents d'une fourchette.

Peut être mangé avec une cuillère ou bu d'une tasse. Ne peut être mangé avec une fourchette, car s'écoule lentement en bonne quantité entre les dents de la fourchette. Effort requis pour boire avec une paille.

NIVEAU 2 - LÉGÈREMENT ÉPAIS MT2

4 à 8 mL restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.

Peut être bu d'une tasse, mais un effort est requis pour le boire avec une paille standard / tétine.

NIVEAU 1 - À PEINE ÉPAIS ST1

1 à 4 mL restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.

Plus épais que de l'eau. Peut s'écouler à travers une paille standard / tétine.

NIVEAU 0 - TRÈS FLUIDE TN0

Moins de 1 mL restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.

S'écoule comme de l'eau. S'écoule facilement à travers tous les types de paille / tétine.

INSTRUCTIONS DE TEST POUR LES ALIMENTS

- 4 PURÉE / 4 TRÈS ÉPAIS
- 5 HACHÉ & HUMECTÉ — ADULTE 4 mm — ENFANT 2 mm
- 6 PETITE BOUCHÉE MOLLE — L'ongle du pouce devient blanc
- EC7 FACILE À MASTIQUER — L'ongle du pouce devient blanc

ALIMENTS À TEXTURE ÉVOLUTIVE

Aliment ayant initialement une texture solide et ferme qui change de texture lorsqu'il est humidifié ou réchauffé. Capacité de mastication minimale requise.

INSTRUCTIONS DE TEST POUR LES ALIMENTS DE TEXTURE ÉVOLUTIVE

1. Versez 1 mL d'eau sur un morceau de la taille de 1,5 × 1,5 cm et attendre une minute.
2. Ensuite, effectuez le test de pression de la fourchette IDDSI.

L'ongle du pouce devient blanc

INSTRUCTIONS DU TEST D'ÉCOULEMENT

10 — Longueur de graduation de 10 mL = 63,5 mm

Placer le doigt ici

1. Retirez le piston de la seringue
2. Bouchez l'embout avec le doigt et remplissez jusqu'à 10 mL
3. Retirez votre doigt de l'embout et démarrez le chronomètre
4. Arrêtez après 10 secondes

INFORMATIONS SUR LES MÉTHODES DE MESURE

NIVEAU 4 - TRÈS ÉPAIS EX4

Se tient en un bloc sur la fourchette. Ne coule pas et ne s'égoutte pas en continu entre les dents de la fourchette. Conserve sa forme dans la cuillère. Tombe facilement si la cuillère est inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.

NIVEAU 3 - MODÉRÉMENT ÉPAIS MO3

Plus de 8 mL restant dans la seringue après 10 secondes d'écoulement. S'écoule lentement en bonne quantité entre les dents d'une fourchette.

BREUVAGES / LIQUIDES

© IDDSI 2020 www.iddsi.org

Ce guide a été réalisé par :

- Mélody VIGNERON, Diététicienne-Nutritionniste, chargée de mission alimentation diététique

Avec la contribution de :

- Sohie Cario, Chargée de gestion des risques
- Amélie Darnand, Diététicienne-Nutritionniste
- Jérémie Pelet, Diététicien-Nutritionniste
- Jean-Baptiste Landes, responsable de la restauration et hygiène
- Julien Carestiato, responsable adjoint restauration et hygiène

Ce guide a été validé par :

- Le Dr. MONGE

Un immense merci également à l'ensemble du groupe de travail qui a permis de nourrir la réflexion de l'ensemble de ce contenu :

- Angélique PEHLIVANIAN, Aide médico-psychologique, MAS Robert Ramel
- David ARGIOLAS, Commis de cuisine, MAS Robert Ramel
- Amparo SEUX, Maîtresse de maison, IME Henri Salvat
- Ophélie GUERRAZ, Infirmière, DITEP Annecy
- Priscille MUNANGA, Monitrice Educatrice, MAS Michel Chapuis
- Camille KAKINOKO, aide médico-psychologique, Centre de vie PasseRaile Herblay
- Madian GEORGE, Ergothérapeute, Centre de vie PasseRaile Magny
- Elisabeth DEBLAERE, Infirmière, MAS Michel Chapuis
- Michel Machado, Chef gérant des cuisines centrale de Roanne et Vénissieux

FONDATION

19, rue Marius Grosso

69120 – VAULX-EN-VELIN

www.fondation-ove.fr

