

Checklist – Adapter un repas en 5 étapes simples (Spécial dysphagie)

 Fiche pratique à imprimer – Format A4 – Idéale pour la cuisine ou les aidants

1 CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Éviter :

- Fruits à coque, graines, céréales soufflées
- Fruits/légumes filandreux ou à peau dure
- Riz sec, viandes sèches ou tendineuses

Préférer :

- Aliments tendres, cuits à cœur
- Faciles à mixer ou à écraser
- Sans arêtes, peaux ou membranes

 Astuce : Cuire vapeur + mixer avec bouillon pour une purée bien lisse.

2 ADAPTER LA TEXTURE

Identifier le niveau IDDSI recommandé (0 à 7)

Respecter la texture pour chaque aliment

Tester à la cuillère :

- Texture homogène, sans morceaux
- Ne coule pas, reste sur la cuillère
- Pas de séparation liquide/solide

 Exemples :

- Niveau 3 : mixé homogène
- Niveau 4 : purée lisse ou gel
- Niveau 5-6 : haché/moulu

 Utiliser un mixeur puissant et ajuster la texture avec des liquides adaptés.

3 SOIGNER LA PRÉSENTATION

Utiliser des couleurs contrastées (purée orange + légume vert, etc.)

Dresser joliment :

- Moules en silicone
- Poche à douille
- Cuillère moulée

□ Servir à la bonne température :

- Chaud ou tiède pour les plats salés
- Frais pour les desserts doux (éviter le trop froid)

💡 Une belle assiette stimule l'appétit, même mixée !

4 REHAUSSER LES SAVEURS EN DOUCEUR

□ Ajouter :

- Épices douces : curcuma, cannelle, paprika doux
- Herbes fraîches : ciboulette, persil, basilic
- Huiles douces : olive, noix, sésame

□ Éviter :

- Piment, moutarde forte
- Excès de sel

💡 Goût + odeur + texture = combo gagnant contre la lassitude alimentaire.

5 RESPECTER LE RYTHME DU REPAS

□ Installer confortablement la personne :

- Assise à 90°, bien calée
- Pieds au sol, lumière agréable
- Pas de distractions (TV, téléphone)

□ Laisser le temps :

- De mastiquer si besoin
- D'avaler calmement
- De boire entre les bouchées (liquides épaissis si nécessaire)

□ Utiliser des ustensiles adaptés :

- Couverts ergonomiques
- Assiettes antidérapantes

💡 Un repas en pleine conscience, c'est un repas plus sûr et plus agréable.

 À plastifier et afficher dans la cuisine ou à garder près du plan de travail

